

QU'EST-CE QUE LE KRIYA YOGA

Le Kriya Yoga est une ancienne méthode de vie et de méditation qui cultive le corps, l'esprit, l'intellect, et la conscience de l'âme au moyen de l'énergie méditative et de discipline yogique.

Il nous aide à expérimenter les trois qualités divines que sont la lumière, la vibration et le son en utilisant des techniques de concentration, de posture et de respiration. Cela développe un esprit pointu, ce qui nous permet de pénétrer les niveaux de conscience les plus profonds et de changer nos vies.

Le Kriya Yoga enseigne que toute action, kri, est réalisée par, ya, l'âme intérieure. Il s'agit d'une discipline spirituelle universelle qui traverse toutes les divisions et les limites.

Les effets bénéfiques du Kriyâ Yoga par [Paramahansa Hariharânanda](#)

La réalisation consciente de l'unité du Soi avec l'Esprit est le but de la vie, et, consciemment ou inconsciemment, chacun essaie de progresser dans cette direction. Quand on réalise son unité avec le Soi Universel - son existence spirituelle propre - on est un avec l'univers.

La conscience cosmique est répartie dans tout l'univers et pénètre tout. La conscience humaine est limitée au corps humain et à son environnement. Pour atteindre la conscience cosmique, il est nécessaire d'amplifier la conscience qui réside à l'intérieur de chaque cellule vivante du corps et du cerveau. La pratique du Kriyâ purifie et stimule le cerveau et donne de la vigueur. Il magnétise également fortement le corps physique, saturant et alimentant toutes ses cellules d'une lumière inaltérable, en les maintenant dans un état magnétisé.

L'Esprit est né de Lui-même. L'Esprit est à jamais conscient. L'attention de Dieu est également distribuée et pleinement concentrée partout à la fois. Nous - êtres humains - ayant été créés à Son image, possédons à l'état latent le pouvoir de concentrer notre attention et de percevoir notre existence partout à la fois. En suivant correctement les lois de la nature et en pratiquant fidèlement le Kriyâ Yoga, on peut amplifier sa conscience et rapidement s'immerger dans l'Océan de Conscience Cosmique, ou l'Esprit Divin.

La science du Kriyâ Yoga est cette connaissance qui, appliquée au coeur de l'être humain, lui permet de réaliser son unité éternelle avec Dieu et de percevoir que chacun de ses actes est réalisé uniquement par le pouvoir de Dieu, Qui active son système tout entier et dirige toutes ses activités.

Le Kriyâ Yoga est une technique scientifique.

La pratique du Kriyâ Yoga fournit une expérience divine directe - la lumière divine, le son divin, et la sensation de mouvement pendulaire du pouvoir vital de Dieu - permettant de s'établir dans la conscience Divine.

La science du Kriyâ Yoga est la technique la plus précieuse pour la réalisation Divine. Elle est très simple, facile à exécuter, et donne les résultats les plus rapides. A l'aide de la technique scientifique du Kriyâ Yoga, on perçoit la triple qualité divine de l'Âme, et en se concentrant sur les qualités divines, on surmonte en peu de temps tous les obstacles des impressions mentales antérieures enracinées, et l'on s'établit dans la Conscience Divine. Le Kriyâ Yoga est une technique scientifique. Sa pratique anéantit toutes les tendances élémentaires déraisonnables et inhabituelles toujours présentes dans les centres spirituels du corps humain. Il éveille et rétablit l'équilibre. Il permet de dissiper fantasme et ignorance, et de découvrir la divinité à l'intérieur de son Soi propre. Le procédé du Kriyâ Yoga accélère la réalisation du Sans-Forme dans la forme et dans le cadre du corps physique. C'est une discipline spirituelle indépendante qui en elle-même est suffisante pour la réalisation du Bien Suprême.

Le Kriyâ Yoga n'est pas une discipline sectaire mais universelle, qui a été adoptée dans une certaine mesure par toutes les sectes et toutes les religions. Son avantage principal est d'être une religion pratique, dépourvue de tous dogmes et de toutes présuppositions. Il n'existe donc pas de conflit avec

aucune autre secte ou religion. Il inclut des techniques qui sont entièrement scientifiques, chaque étape étant basée sur la réalisation expérimentale.

Comme toutes les vérités issues de la recherche en sciences physiques, les résultats bénéfiques du Kriyâ Yoga proposent à l'humanité une technique pratique qui permet de vérifier les vérités proposées par les Écritures. La concentration et la méditation - obtenues par la pratique du Kriyâ Yoga - fournissent les moyens de réaliser ces vérités.

Le Kriyâ Yoga est une technique accélérée de réalisation Divine très efficace. C'est la route la plus fiable et la plus aisée menant au Royaume Divin - la Route Grandiose de Réalisation Divine. Par le pouvoir Divin reçu en Kriyâ Yoga, on peut transcender la conscience humaine et atteindre le Royaume de Dieu à la vitesse d'une fusée.

Le Kriyâ Yoga est une technique rapide et très efficace.

Le mot Kriyâ signifie que l'on vit sa vie en étant guidé de l'intérieur par la perception de l'Ame, Qui dirige toutes nos activités par l'intermédiaire du cerveau. Sans l'Ame, le cerveau ne peut fonctionner. Sans l'Ame, il n'y aurait point de pensée ou de disposition, et notre corps serait un corps mort. Il est donc nécessaire de se rappeler que chacune de nos pensées provient du corps invisible, de l'Ame intérieure. Quand on perçoit que le Soi Immanent est l'agent unique en nous, Qu'il active et fonctionne dans notre système physique tout entier, alors la réalisation Divine est atteinte.

Le Kriyâ Yoga permet le développement simultané du corps, du mental, de l'intellect et de l'Ame. Le Kriyâ Yoga est l'essence et la synthèse de toutes les techniques yogiques enseignées dans le monde. Cependant, les austérités méticuleuses et procédés douloureux souvent associés avec grand nombre de yogas traditionnels sont totalement absents dans la technique du Kriyâ Yoga. La technique scientifique du Kriyâ Yoga enseignée par Paramahansa Hariharânanda et ses représentants autorisés, est le Kriyâ Yoga authentique et originel de Bâbâji Mahârâj et Lahiri Mahâsaya. Sa pratique est très facile et convient parfaitement à un style de vie de famille moderne. Le contrôle de la respiration prescrit dans la technique de Kriyâ Yoga, simple et facile à exécuter, rétablit l'harmonie. L'oxygène pur inspiré selon ce procédé purifie le mécanisme intérieur du corps, active les membres, et stimule l'appétit. Il renforce et rajeunit le corps, et accroît la mémoire, la patience, et la brillance de l'esprit. Il purifie le corps, le mental, l'intellect, et la vie simultanément. Nulles restrictions diététiques sont requises pour cette technique. La pratique sincère du Kriyâ permet de percevoir la sensation de contact, la vibration sonore et l'éclair de lumière de notre divinité à l'intérieur du corps, et aide à transformer le mental ordinaire en conscience supra-mentale. Le Kriyâ Yoga est un yoga très simple : c'est l'autoroute de toutes les religions. Il donne des résultats mathématiques. Le Kriyâ Yoga est une pratique sûre, simple, et facile. C'est le procédé le plus rapide de réussite spirituelle.

Cette technique peut être pratiquée sans aucune restriction de religion, de race, de caste, ou de sexe. Tout enfant âgé de plus de douze ans peut pratiquer le Kriyâ Yoga ; une personne âgée de 75 ans ou plus en tirera également un bénéfice certain. Le Kriyâ Yoga permet de développer un cerveau sain, un esprit vif, et une intelligence aigüe.

Le Kriyâ Yoga est le moyen de réussite le plus rapide. La spécialité de la technique du Kriyâ Yoga est qu'il favorise le développement simultané du corps, du mental, et de l'Ame dans le délai le plus bref. C'est un procédé vivifiant et facile. C'est un omnibus spirituel avec de la place pour tous les goûts et toutes les cultures. C'est un chemin spirituel progressif vivant dont l'adaptabilité est le signe de sa vitalité. Une technique salutaire non seulement pour la vie individuelle, mais aussi pour la vie de la race humaine toute entière.

Le Kriya Yoga: Processus Scientifique de Culture de l'Âme et Voie Royale de Réalisation du Soi

Par Swami Vidyadhishananda Giri

La thèse fondamentale du Yoga en général et du Kriya Yoga en particulier est que nous sommes tous une version miniature du cosmos tout entier, un microcosme – un univers intérieur évoluant dans le monde macrocosmique. Le créateur suprême omniprésent se cache en chacun de nous et active chaque action à travers le souffle – d'où le mot kriya : tout travail "kri," est fait par le pouvoir de l'âme intérieure "ya." Les différentes forces cosmiques contrôlant l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre contrôlent également tous les types de travail exécuté par le corps humain – activités religieuses, de relation, de digestion, de reproduction, et de gain d'argent. Le yoga est le moyen de réaliser cette union entre le microcosme et le macrocosme, en réalisant la vérité derrière l'union du soi individuel et du Soi suprême.

La science du Kriya Yoga procède d'une origine divine ; elle n'a pas été créée par l'intellect humain. En 1861 Babaji redonna au monde cette ancienne technique de méditation, qui a été depuis transmise directement de Maître à disciple à travers la lignée courante du Kriya.

La voie royale du Kriya Yoga comprend un grand nombre d'enseignements avec des approches variées. A la base, elle peut être décrite comme étant un processus d'introspection à travers le contrôle du souffle. En cultivant les trois qualités de la lumière, de la vibration, et du son – simultanément avec la concentration, la posture, et la respiration – par l'application d'une série de techniques, le chercheur est capable de pénétrer les niveaux les plus profonds de l'inconscient. Pour l'étudiant appliqué, un double processus de purification s'ensuit. Premièrement, la pratique du souffle court calme le mental et stoppe le bavardage interne. Deuxièmement, le processus même d'observation de la pulsation et des vibrations dans le corps permet au chercheur de se libérer de l'esclavage des désirs subtils. Le développement plus poussé des triples qualités divines mène à une concentration ciselée, où le mental se fixe en un point unique, de façon à préparer le chercheur à explorer la vérité intérieure au-delà des pensées.

Nous sommes tous immergés dans l'illusion, le fantasme, et l'erreur, en vertu de la dualité de la création. La souffrance, la misère colossale répandues à travers le monde, sont dues à l'ignorance, aux désirs, et à l'action défectueuse. Le chercheur qui s'engage sur la voie de la libération découvre peu à peu sa nature béatifique, et se rend compte que le créateur suprême tout-puissant se cache – comme le Soi – à l'intérieur de tous les êtres. Le Kriya Yoga fournit le moyen le plus rapide pour dévoiler cette vérité cachée et plonger dans les mystères les plus profonds du divin intérieur.

Le Kriya Yoga...

- *enseigne la méditation à travers différentes techniques*
- *enseigne le contrôle du souffle et le calme*
- *est un processus de purification mentale*
- *aide à détruire l'esclavage des désirs et de l'ego*
- *visé à la réalisation du Soi en cette vie même*
- *est non sectaire et enseigne que le travail est la louange de Dieu*
- *enseigne l'origine, le destin, et l'évolution de l'âme*
- *prescrit des remèdes universels aux maladies universelles*
- *affirme l'expérience spirituelle directe et immédiate*
- *est enseigné exclusivement par un contact direct avec l'instructeur*
- *bénéficie simultanément au mental, à l'intellect et au corps*
- *est transmis par une lignée ininterrompue de Maîtres réalisés*

Le souffle de Dieu est notre souffle de vie

Par Paramahansa Hariharananda

En aimant votre souffle, vous aimez le Dieu vivant qui est en vous et vous atteignez la vérité.

Dieu se répand en toute chose, il est omniprésent, omniscient et omnipotent.

Où n'est-Il pas ? Il est présent en chaque être humain, dans les animaux, les insectes, les plantes, les arbres, les lianes, les herbes - toutes les formes animées ne sont vivantes que parce que Son souffle les soutient. On peut lire dans la Svetasvatara Upanishad, verset 6 : 11 " Un Père céleste se cache dans la tête de chaque être humain, Il est le Soi imprégnant tous les êtres " Il demeure dans chaque être humain et là Il inspire.

Dieu inspire depuis le jour de notre naissance. Nous sommes nés afin de réaliser Dieu car tout notre corps est Dieu ainsi que l'univers entier. Sans Son inhalation, la vie s'arrête. Les êtres humains ont deux corps. Un corps grossier- *ham* (le " Je suis ") - qui est plein d'illusions et d'erreurs.

Mais au sommet de notre tête, informel, Dieu demeure caché et il stimule notre inspire. C'est notre corps *sa*. Dans l'écriture Shiva Svarodaya, verset 51, on trouve : " Le processus d'expiration contient la lettre *ham* tandis que le processus d'inspiration contient la lettre *sa*. "

De même, le Gheranda Samhita, 5 : 84, indique : " Le souffle, lorsqu'il pénètre dans les êtres fait le son *sa*, et il en sort avec le son *ham*. " C'est le *hamsa* ou encore *so'ham* Le Père suprême et tout puissant se cache dans la fontanelle, au sommet de la tête. Il inspire, ce qui nous permet de rester en vie et d'exécuter toutes sortes de travaux.

En général les êtres humains effectuent cinq types de travaux : gagner de l'argent, grâce à la respiration ; prendre du plaisir sexuel, grâce à la respiration ; manger et digérer la nourriture, grâce à la respiration ; ressentir de la colère, de l'orgueil, de la cruauté dans le centre du cœur, grâce au souffle ; se stabiliser dans une humeur religieuse dans le centre de la vacuité, parce qu'Il inspire. S'Il cessait d'inspirer, toute vie humaine cesserait aussi.

Il y a quarante neuf sortes de respirations, dont quarante huit, nous mène vers l'illusion et l'erreur. La quarante neuvième, qui s'appelle *udana*, est un souffle très court qui génère le calme, la piété et la libération. C'est Dieu qui inspire de ces 49 manières. C'est pour cela que les êtres humains sont complètement absorbés par le monde matériel, parce qu'ils ne savent pas comment prendre cette inspiration très courte.

Les différentes religions, cultes, sectes ou ordres monastiques, enseignent différentes voies de réalisation divine, mais toutes s'appuient sur les cinq organes des sens. La Kena Upanishad, verset 1:2-9, nous explique que nos cinq organes des sens sont activés par le pouvoir de Dieu, nous ne pouvons pas connaître Dieu à travers ces organes des sens. Observez le mental des gens mondains : ils sont religieux, œuvrant à l'extérieur de façon positive, mais leur mental est constamment absorbé par le monde matériel et il s'agite de plus en plus.

La technique de Kriya Yoga que nous enseignons ne s'appuie pas sur les cinq organes des sens. Cette technique n'est pas consignée dans les livres et ne peut être apprise que directement d'un maître de Kriya Yoga réalisé ou d'un de ses acharyas auquel il a conféré son pouvoir. *Kri* signifie " travailler ", *ya* est votre soi intérieur -le sa- qui est caché dans votre fontanelle.

Le Kriya Yoga est la fondation de toutes les religions. Qu'est-ce que cette fondation ? Elle consiste dans le calme qui permet la piété. Ce calme ne peut être obtenu sans l'aide d'un maître réalisé. Le professeur en médecine enseigne à ses étudiants comment disséquer un corps d'une façon

intelligente. Ces étudiants doivent apprendre d'une façon pratique en quoi consiste le corps humain.

De la même manière, celui qui recherche Dieu doit apprendre d'un maître réalisé l'aspect pratique de la spiritualité. Au moment précis où vous touchez un fil électrique dénudé, votre corps se trouve être immédiatement rempli d'électricité. De même, si vous rentrez en contact avec un maître réalisé et que vous pratiquez loyalement selon ses instructions, vous obtiendrez la lumière divine, le son divin et la vibration divine dans votre corps dans un bref délai et vous serez alors libéré de la conscience du monde.

Ce corps humain est constitué d'une grande quantité de nerfs, plus précisément 727.210.201, selon la Prashna Upanishad, verset 3 : 6.

Grâce à notre respiration, notre sang reste liquide et circule dans tout notre corps. Le souffle est notre propre pouvoir vivant de Dieu. Le souffle c'est le dharma, autrement dit " ce qui maintient la vie ", la religion. Le Kriya Yoga donne une importance extrême au souffle. Il enseigne que le contrôle de la respiration est le contrôle de soi-même ; la maîtrise du souffle est la maîtrise de soi-même, Elle est l'immortalité.. Si vous prenez une respiration très courte et si vous cherchez Dieu dans la fontanelle et dans la pituitaire, vous obtiendrez le calme et la réalisation de Dieu. La Bhagavad Gita, verset 5 : 27, mentionne cette respiration courte : " Nous fixons notre attention sur la pituitaire, prenons une très courte inspiration et atteignons Dieu dans la pituitaire et dans la fontanelle. "

Cette respiration doit être si courte que si vous placez votre doigt devant votre nez, le souffle ne doit pas être perçu au niveau du doigt. Les gens de toutes les religions, cultes et croyances, devraient d'abord apprendre à contrôler leur souffle. Le contrôle de la respiration est la fondation de toutes les religions et le moyen le plus rapide vers le succès.

Dans le Hatha Yoga Pradipika, verset 4/34, il est écrit : " Si la respiration n'est pas courte et ne touche pas à l'intérieur du cerveau, si l'on ne maintient pas une attention aiguë dans la fontanelle, si cette technique n'est pas simple, facile et rapide, avec un vocabulaire ou des concepts simples, votre pratique sera vaine et vide. "

Si vous accordez un amour intense à votre souffle, vous êtes un kriyavan. Vous obtiendrez la joie divine, votre âme sera absorbée dans le Suprême. Tout comme la jeune mariée aime son mari, comme le jeune marié aime son épouse, comme l'avare aime son argent, de même chacun devrait aimer son souffle.

Aimez votre souffle, alors vous expérimenterez la Réalité, la Vérité et la Joie. Le calme viendra automatiquement et finalement vous deviendrez un brahmavid, un connaisseur du Suprême.