

ESSENCE DE LA PRATIQUE DU KRIYA

Dans une maison inhabitée depuis longtemps, dont toutes les fenêtres sont closes et où n'entre nulle lumière, s'accumulent la saleté et toutes sortes d'insectes s'y reproduisant. De la même manière, un corps, pris dans les activités centrifuges de la conscience et ne revenant pas chez lui (la dimension centripète de la conscience) pendant longtemps, est empli de blessures, de plaisirs, de douleur, de souffrance, de sentiments, d'émotions, de peur, de désir, de systèmes de croyances, de conflits et autres - de toute cette crasse.

Et comme on nettoierait une maison en commençant tout d'abord de balayer la poussière visible sur le sol et les murs avec un grand balai pour ensuite laver progressivement la maison toute entière à l'aide d'outils plus spécifiques, pour ensuite pulvériser de l'insecticide, nettoyer les vitres, ouvrir les fenêtres et tout cela jusqu'à ce que la maison soit bien propre, ainsi par les différents stades de la pratique du Kriya, on nettoie le corps jusqu'à ce que la crasse des résidus et sédiments psychologiques aient été évacués et que les fenêtres du cerveau soient ouvertes pour inviter la Vie à y entrer. « Je » est ainsi abandonné pour que l'Intelligence s'éveille.

La différence, c'est que dans le nettoyage d'une maison, il y a un objet à nettoyer - la maison - distinct de la personne qui le nettoie - le nettoyeur. Mais dans le nettoyage intérieur (de la conscience), l'objet à nettoyer - le mental - se fait aussi passer pour le nettoyeur ! Le mental ne fait ainsi que dissimuler la poussière et la saleté n'est que simplement réaménagée !

Vient alors la question : ce nettoyage peut-il se faire sans le nettoyeur ? Le danger que cela n'arrive pas est bien réel ; et si le nettoyeur en tant qu'ego existe, alors il n'y a pas de nettoyage. C'est pourquoi il est si difficile de comprendre cet enseignement qui est pourtant si simple.

Pantajali le disait si joliment : le Yoga devrait être fait dans l'état de 'prayatna shaitilya' - c'est-à-dire dans un état d'absence d'effort - puisque l'effort est ego et l'ego cette illusion du « Je ». Tous les efforts dans la conscience intérieure sont des délires de l'ego et toutes ces aventures égotiques ne sont que fragmentations et complications.

Il y a effort car il y a cette peur d'échouer à atteindre l'objectif. La peur est encore une stupidité du mental. Saankhya (la compréhension) ne vient pas, justement car il y a effort, implication du « Je » - de celui-qui-fait. Quand vous dites : « J'essaie de ne pas être dans l'effort », vous n'y voyez aucune contradiction. Le conditionnement a rendu le cerveau atrophié. Si l'on voit ça dans l'instant, alors la liberté est immédiate. Mais si l'on prend des notes, qu'on analyse, alors, il n'y a que conceptualisation et report du fait de voir. La non-action de la part du « Je » est la plus grande action de l'Intelligence.

La suggestion : même si saankhya n'advient pas, ne luttez pas, soyez dans la pratique du Kriya. Cela pourra faciliter le saankhya puisqu'ils sont mutuellement complémentaires.

En faisant les Kriyas, on ne devrait pas s'empresseur comme s'il s'agissait de 'terminer un cours'. Dans le pranayama interne, y a-t-il ce sentiment de respirer à travers sushumna quand l'attention sur la colonne se meut en accord avec le souffle ? Et plus tard, quand les cycles s'incrémentent par 12, comment le corps le vit-il ? Combien de temps cela prend-t-il pour faire les 144 Pranayama ? L'ascèse de 12 jours est-elle faite correctement ? C'est à vous d'y être attentifs. Si les Kriyas sont faits avec patience et compréhension, sans verser dans l'activité du « Je » alors l'explosion n'est plus très loin. C'est pourquoi Lahiri Mahasaya disait : « le premier Kriya peut aussi vous libérer alors que tous les stades du Kriyas peuvent être une entrave si l'état d'être le faiseur de l'action, le « Je », perdure ».

Dans le second stade, quand on passe d'un Kriya au suivant, on doit veiller à l'avoir bien fait. Le principal objectif des Kriyas supérieurs est de déraciner des cellules du corps les résidus et les sédiments psychologiques et de les chasser hors du corps par ces profonds mouvements aux niveaux macro et micro.

Le Kriya fait avec swadhyay apportera une profonde compréhension ; sans cela, ce ne sera qu'une entreprise mentale de plus. C'est pourquoi nous avons clairement indiqué dans la feuille de révision « Quand l'explosion dans la compréhension advient, ce n'est pas grâce au yoga mais malgré lui ! »

Méditez (et n'analysez pas) chaque mot de ce message. C'est seulement ainsi que vous entendrez la sagesse derrière les mots, au-delà des mots. Sinon vous vous perdrez dans les idées malicieuses du marché spirituel.

JAI ABSENCE DE CELUI-QUI-FAIT DANS L'ACTION