

L'essence de la Sadhana du Kriya Yoga

Récemment, une organisation d'une lignée de disciples a demandé à Shibendu Lahiri l'envoi d'un article sur la Kriya-Sadhana (Pratique) enseignée dans la lignée dynastique. Le texte fut envoyé. Puis Il pensa que les enseignements qui y figuraient pouvaient également être partagés avec ses disciples, car ils sont applicables à tous les Kriyabans. Le message suivant est issu de ce texte.

Le seul yoga mentionné dans les Yoga Sutras de Patanjali est le Kriya Yoga où il est écrit: Swadhyay, Tapas, Ishwara Pranidhan - Iti Kriya Yoga, signifiant que les trois aspects, Swadhyay, Tapas et Ishwara Pranidhan décrivent ce qu'est le Kriya Yoga.

Le Kriya Yoga a pour but de permettre aux humains de retrouver leur état naturel (Swaroopa avasthanam ou, comme Lahiri Mahashaya disait: Sahajavastha). Dans cet état naturel, la pensée se déplace de manière discontinue. La pensée apparaît comme une réponse pour effectuer une tâche nécessaire. Une fois la tâche accomplie, la pensée retombe dans le silence complet.

La Divinité réside dans la discontinuité de la pensée et non dans le bavardage constant de la pensée. Cela peut être compris ainsi: la vie, qui est tout ce qui est autour de nous, ne peut être comprise à cause de la préoccupation constante que nous avons de nous-mêmes. C'est la Vie qui est entière, la Divinité. C'est ce que nous sommes et ce que tout et tout le monde est, mais ce simple fait ne peut être compris à cause de la continuité de la pensée qui a pour origine l'idée d'une séparation. Cette conscience séparative («je») corrompt les entrées sensorielles que nous recevons, nous empêchant ainsi de percevoir ce qui EST. Par conséquent, tout comme le rat est aux pieds de Ganesha, les pensées (le rat) devraient être à nos pieds pour la simple exécution de tâches pratiques afin que le corps soit disponible à l'énergie pure de compréhension symbolisée par la tête d'éléphant de Ganesha.

Quand on habite dans une maison aux fenêtres sales, on voit le monde déformé, ce qui déforme à son tour la compréhension de ce qu'on voit. Les fenêtres doivent être nettoyées de l'intérieur et de l'extérieur, les portes doivent être ouvertes pour permettre à l'air frais de circuler. Lorsque nous parlons de fenêtres et de portes, il nous est possible de le faire facilement car le nettoyeur (nous) est différent du nettoyé (la fenêtre) et nous pouvons ouvrir la porte car la porte est distincte de «nous».

Mais quand il s'agit d'éliminer la saleté et la corruption de l'esprit, le nettoyeur (nous, le complexe mental-ego) et le nettoyé (nous, le même complexe mental-ego) sont les mêmes et par conséquent, toute tentative de FAIRE de la méditation, ou de S'ANALYSER dans un effort pour purifier le mental, comme en fait TOUT effort est vain. Le mental ("je") à être nettoyé et le mental («je») nettoyé, étant une seule et même entité, la seule chose qui se produit est qu'un nouveau «Je» se forme et ce «je» est conçu en quelque sorte comme un «je supérieur». C'est un peu comme se tenir dans un seau et essayer de le soulever: c'est impossible parce qu'alors le seau et celui qui tire ne font qu'un. Le «je» (la conscience séparative) ne peut en effet pas être entièrement nettoyé. La seule solution est qu'il cesse d'exister, qu'il lâche. Quand l'énergie de compréhension permet de constater que la corruption, le corrupteur et le corrompu ne font qu'un, tous les trois disparaissent - instantanément!

C'est là que la sadhana du Kriya est importante car, à l'aide de techniques PHYSIQUES simples, on travaille à calmer le mental et l'activité constante de la pensée. Quand cela se produit, il se crée espace entre les pensées qui permet la pénétration de l'énergie de compréhension. La Sadhana du Kriya Yoga qui comprend, pour la première initiation, le Kriya Pranayam, Talabya Kriya, Navi Kriya et Mahamudra agit sur différents aspects de cette question. Ainsi, tandis que le Pranayam aide à calmer l'esprit, Talabya agit sur certaines glandes importantes qui aident le corps à travailler naturellement. Navi Kriya et Mahamudra agissent sur les composantes peur et passion du complexe mental-ego qui empêchent l'apaisement du mental. Une pratique intensive avec attention conduit à un état de calme pensée qui rend ensuite le corps disponible pour ce souffle de compréhension qui peut finalement mener à Ishwara Pranidhan qui, littéralement traduit, est la perception directe (Pranidhan) de la Plénitude, de la Sainteté et de la Divinité (Ishwara).

La première étape de la Sadhana du Kriya est si importante que si elle est faite avec sincérité, patience et diligence, accompagnée de Swadhyay, les résultats sont visibles et le corps devient disponible pour l'énergie de compréhension.

La Sadhana du Kriya est un outil (un outil sacré, mais quand même un outil) qui permet au corps d'être disponible à l'état naturel. Ce n'est pas la fin, mais simplement un pont pour aller d'ici (notre état actuel de division avec sa conscience séparative) à là-bas (l'état d'unicité, de sainteté). Il est important que cet aspect soit bien compris. Swadhyay doit accompagner la Sadhana. Trop souvent, l'expérience de la pratique du Kriya enchante tellement le Kriyaban, qu'il oublie de descendre du pont et de passer à Ishwara Pranidhan. C'est pourquoi Swadhyay est si important.