



*Un moment en bonne compagnie  
rend l'être humain capable  
de traverser l'océan de la vie*

## Initiation au Kriya Yoga L'engagement dans une voie spirituelle



par Kriya Yogacharya Serge Vallade

© Association KRIYA YOGA SHARANAM  
Siège social : 66, rue des couronnes - B1/37 - 75 020 PARIS  
00 33 (0) 1 43 58 03 50  
[kriyayogasharanam@hotmail.fr](mailto:kriyayogasharanam@hotmail.fr)

### S'engager dans la voie spirituelle du Kriya Yoga

La première fois qu'il m'a été donné de rencontrer physiquement Swami Shankarananda Giri, ce fut lors d'une conférence, il y a de cela bien des années. Son entrée en matière avait été de demander : « Pourquoi n'êtes-vous pas heureux ? » Silence dans la salle... Puis il avait mis l'accent sur le souffle, la connaissance de soi par la voie du Kriya Yoga, les perspectives de réalisation dans la vie intérieure afin de mettre fin à notre errance psychique cause de souffrances de tous poils.

C'est un réel « bonheur », une « grâce » que de pratiquer le Kriya Yoga, d'être en relation avec un Maître qui indique sûrement le chemin. C'est une chance, fruit d'un karma somme toute très positif, que de pouvoir aller jusqu'au bout de ce qui est proposé : réaliser ce qui est, retirer l'épaisse couche d'ignorance - ou le voile très fin, qui nous maintient éloigné de ce que nous sommes fondamentalement.

Tout commence par l'appel intérieur, par la soif de manifestation de l'Ame, par l'intuition que nous ne sommes pas complets. Alors viendra le moment de prendre une décision, de s'engager dans une voie, d'accepter un Guide, un Maître avec qui on aura eu le sentiment que « c'est ça » ! Le sentiment intérieur de retrouver sa famille spirituelle, ça ne s'invente pas. C'est un fait. Il va s'agir d'entrer dans la pratique du Kriya Yoga en prenant l'initiation et obtenir ainsi une pratique personnelle, pratique dont les Maîtres restent le témoignage étincelant de son efficacité.

Avoir une pratique concrète, avoir une expérience personnelle de notre être, c'est ce dont nous avons besoin. Et non pas des délires de l'intellect lorsqu'il s'occupe - ou se contente, d'essayer de comprendre ce qui est hors de sa portée, au sujet de la vie intérieure, de la vie spirituelle.

Notre souci de chaque instant devrait être de pratiquer et de demeurer dans l'état inaltéré de l'Esprit en mettant en pratique, naturellement, la Connaissance donnée par ceux qui avant nous ont obtenu le dépouillement de leur Ego, se sont libérés de cet amour de soi immodéré et autres mensonges liés à notre nature inférieure non purifiée.

De toute évidence, certaines questions peuvent et doivent même se poser au début, à tout être qui cherche. Ces questions méritent un moment de réflexion : pourquoi suivre un chemin spirituel ? Pour quel motif ? Qu'en attendons-nous ? Quelle en est la raison principale ? A-t-on besoin d'occuper son temps avec quelque chose d'exotique ? Pour lutter contre l'ennui ? Pour acquérir du pouvoir sur les autres ?

Beaucoup d'autres questions pourraient surgir, mais personne ne peut y répondre à notre place. Les réponses devront être entendues de l'intérieur.

Comment allons-nous bien pouvoir faire pour trouver le temps nécessaire à consacrer à nos pratiques. Vous le savez bien, nous sommes tellement occupés, nous avons réellement tellement de responsabilités, tellement d'activités à mener à terme !

Il faut aussi prendre le temps d'analyser, de voir que cette vie ne mène à rien, malgré nos journées bien remplies. Il faut que cette analyse soit suffisamment forte et profonde pour nous inciter à rencontrer puis mettre en pratique les Enseignements Spirituels. Notre vie va changer, n'ayons aucun doute ! Mais ne va-t-on pas créer un nouveau rêve ? Cette vie quotidienne et routinière n'est pas toujours très exaltante, même si, extérieurement, on mène une vie très active ! Quand allons-nous prendre le temps d'abandonner soucis et préoccupations pour naturellement se laisser porter par le simple fait d'être ?

Notre compréhension - relative au début - de notre façon de fonctionner (notion impliquée et éveillée par la pratique), à savoir que nous sommes soumis aux exigences de notre ego, de nos désirs, de notre mental... ne va-t-elle pas être éphémère ? Est-ce qu'on veut sincèrement évoluer, se purifier ? Sommes-nous prêts pour cela ? Nous sommes nés avec des yeux de chair pour voir et appréhender le monde extérieur : on ne croit que ce qu'on voit, n'est-ce pas ?

Ce qui peut motiver réellement la mise en pratique de la technique spirituelle d'une manière authentique, c'est l'approche de la mort. Mort d'une personne proche, ou même un peu

lointaine, peut-être même la réflexion sur sa propre mort. A terme, on court tous vers cette échéance. Swami Shankarananda Giri dit que lorsqu'on est dans la présence d'une personne décédée, on se retrouve dans le même état que celui qui a renoncé au monde (même si cela ne dure pas) : état de libération de l'ego, libération du jeu des désirs...

Ainsi, le contact avec la mort peut être un facteur déclenchant qui va nous inciter à trouver la solution au sens de notre vie, cette seule et unique vie, pour nous à cet instant précis. Il va nous falloir comprendre ce qu'est la Vie, pour comprendre ce qui semble l'interrompre à un moment particulier. Il va nous falloir approfondir la connaissance de nous-mêmes ; comment on en est arrivé là, à cet état d'ignorance, de souffrance. Il va nous falloir nous observer, observer comment ça marche, l'esprit, quelle est l'origine de toute cette manifestation. C'est là le travail de Connaissance, pas uniquement connaissance intellectuelle. C'est la prise de conscience de la lumière de l'espace à l'origine de cette présence que l'on sent, que l'on est, que l'on rencontre puis qui se manifeste dans l'état de méditation. Cet état où l'on se retrouve libéré de nos pensées, sensations, désirs, rêves. Cela on le découvre naturellement dans l'état réel de méditation. Qualité naturelle de notre Esprit, une source originellement pure.

Mais à quoi cela sert-il de méditer, de trouver la paix pour, de retour dans le quotidien, oublier sa vraie nature, revenir à l'état ordinaire de l'esprit. Il faut réaliser l'Ame, la manifester à chaque moment. Notre souffle, selon les Enseignements Spirituels, va nous permettre cela. Dans le souffle, il y a la qualité, l'énergie de la réalisation. Mais le souffle est encore un peu extérieur, le souffle est le support du *prana* (l'énergie subtile), il est le conducteur du

*prana* et ultimement c'est lui qui nous conduira jusqu'à l'Ame elle-même. Le souffle nous y conduira, il est le véhicule qui nous permettra de franchir les obstacles, les pensées, les émotions...

Mais revenons à la notion de détermination, cette clé indispensable pour obtenir le succès quelque soit l'action entreprise. Suivre un chemin spirituel ne peut se faire à la légère. Il ne peut être le résultat d'un désir ni la concrétisation d'un caprice passager.

« Ah ! Tiens ! Si j'essayais ça ! Ou bien autre chose ! Oh ! Cela me semble si juste ! Ce conférencier est merveilleux ! Oh ! Et puis ce moine à la robe superbe, il dégage un tel calme, une telle sérénité ! J'ai lu tel livre... ça me passionne ! C'est extraordinaire, de plus le résultat est garanti, sans faire trop d'efforts ! C'est vraiment ça dont j'ai besoin, oh et puis et puis ... »

Un vrai enseignement est toujours long, il s'étend sur des années. La Vérité est là, toujours là, mais le problème, c'est que nous, nous ne sommes pas là !

Le plus essentiel est réellement de comprendre le but fondamental et le sens profond des enseignements, d'appliquer les pratiques et d'avoir un début de réalisation. Mais cela n'est possible que si l'on sait écouter et pratiquer de manière correcte. Si notre attitude est juste, immanquablement nous aurons une expérience personnelle. Alors les termes utilisés dans la pratique - *chakras*, *samadhi*, souffle, présence, les enseignements feront écho en nous et pourront être reliés à notre propre expérience. Les Maîtres le disent, les Ecrits le disent : il n'y a rien qui vienne de l'extérieur. Tout se produit à l'intérieur. Le monde est issu de l'âme : « *Vishvamatma vinirgatam* ».

Il est dit qu'un débutant peut essayer de nombreux Maîtres, qu'il peut les mettre à l'épreuve - entendez par là qu'il peut exprimer ses doutes. Mais lorsqu'il a décidé de suivre un Maître (et c'est lui qui décide), il est impératif pour son évolution de respecter celui-ci. C'est le début de la dévotion qui nouera un contact véridique entre le Maître et le disciple.

Lorsque nous recevons de notre maître un enseignement, nous devons le mettre en pratique immédiatement jusqu'à ce que nous en ayons compris la valeur réelle, par une réalisation. Sans réalisation de ce que nous sommes au-delà du mental, toutes pratiques autres ne feront qu'ajouter plus de confusion dans notre existence. Il arrive que les élèves mélangent les techniques à leur convenance. Ceci s'avère extrêmement néfaste pour leur évolution.

Etudier intellectuellement, changer souvent de Maître et d'enseignement ne nous permettra pas de réaliser ce que nous sommes.

Swami Shankarananda Giri donne souvent cet exemple: « Vous devez vous tenir comme un bâton planté dans l'eau tourbillonnante d'une rivière. L'eau s'écoule autour du bâton, mais le bâton, lui, demeure stable, indifférent. »

Si on est ferme, déterminé, équilibré intérieurement, on n'ira pas demander à son Maître comment s'habiller, ni s'il faut changer de domicile... Bien sûr, il y a des périodes difficiles où l'aide, même silencieuse, de son Maître va être nécessaire. La devise du Kriya Yoga « *Un moment de bonne compagnie permet de traverser l'océan de la vie* » peut se lire à différents niveaux. On attend tout du Maître. On attend qu'il trouve une solution, bien souvent magique, à tous nos problèmes. S'il ne le fait pas, et bien,

on change de Maître ! On va en voir un meilleur, un plus fort, un qui saura bien satisfaire l'exigence de notre tyrannique petit (ou grand) ego. Non ! Après avoir choisi un enseignement, on s'y tient. On établit une base solide dans la Méditation. C'est cela qui sera et fera notre force ! La détermination dans la pratique est le point fondamental d'un esprit équilibré.

Lorsqu'on pratique il est important de ne pas vouloir trop en faire. Entre cinq minutes et trois heures dans la posture assise, il y a un juste équilibre à tenir, en fonction du temps dont on dispose et de ses possibilités. Le pire étant certainement de ne rien faire...

Suivez les instructions à la lettre (celles de l'Enseignant) ainsi il n'y aura aucun risque. La pratique du Kriya nous conduit d'une manière scientifique à la Réalisation de Soi. C'est-à-dire à l'état sans souffle, où l'on demeure dans la vacuité, dans l'Eveil. L'approche de cet état d'être définitif, ne peut se faire qu'après avoir obtenu la maîtrise des différentes étapes accomplies sur de nombreuses années. Il est impossible d'avoir accès aux Kriyas supérieurs si on n'en a pas terminé avec celui dans lequel on se trouve. Mais, dès le début la possibilité de réalisation est présente. Et inversement, on comprend le parcours effectué seulement lorsqu'on arrive aux Kriyas supérieurs. Alors tout devient clair, on comprend de l'intérieur pourquoi il faut avancer (méditer) sans réellement se poser de questions inutiles !

On peut pratiquer la méditation Kriya deux fois par jour, le matin et en soirée, selon nos possibilités. Sinon la conscience doit demeurer constamment, tout au long de la journée, dans le souffle.

Si la fondation est stable et solide, si la compréhension est juste, il est bon alors de recevoir des enseignements supérieurs. Mais chercher trop tôt de nouveaux enseignements est inutile. Nous devons être heureux de ce que nous avons reçu et persévérer. Tout vient en son temps sinon, inmanquablement, on régressera et peut-être même qu'on abandonnera toute pratique, avec un sentiment de frustration, et pire encore un sentiment de haine ou de colère à l'encontre du maître. Ce n'est pas si rare...

N'oublions pas : la pratique doit nous conduire et nous maintenir dans un état de conscience purifié, l'esprit clair, lumineux et paisible.

### Le sens réel de l'Initiation

Dans les textes sacrés de l'Inde, il est dit que l'Ame (*le Soi*) est invisible et ne peut être vu par les yeux de chair. C'est pourquoi nous avons besoin de notre troisième œil, l'œil spirituel qui se tient dans la pituitaire, pour la voir. Durant l'état de *Samadhi*, la conscience est au-delà de toute dualité dans un état d'équilibre absolu. Le troisième œil, *ajna chakra*, s'ouvre, alors on peut voir l'Ame dans une vision mystique. C'est en voyant le reflet du Soi que la vérité est réalisée.

D'après les écritures, il y a seulement quatre « miroirs » (*darpana*) qui permettent de réfléchir cette vérité :

Le premier miroir est le guru, miroir vivant

(*gurudarpana*).

Le second miroir est les murtis (ou représentations des divinités), symboles de l'absolu (*murtidarpana*).

Le troisième miroir est l'univers (*vishwadarpanana*).

Enfin le quatrième miroir est la discrimination (*vivekadarpana*).

On ne peut réaliser Dieu ni par le mental inférieur, ni par l'ego, ni par l'intellect extraverti.

Mais Dieu a donné à l'homme l'intuition qui seule permet de voir et de réaliser la Réalité. Paramahansa Yogananda a souligné si souvent le fait qu'il fallait développer l'intuition pour obtenir le sentiment de Dieu, sa présence, sa béatitude. A ce niveau, il ne s'agit ni de croyance ni d'hallucination mais de la réalisation qu'au plus profond de nous-mêmes, il y a cette paix, découverte dans l'état de méditation.

Ainsi, lors de l'initiation à la science du Kriya Yoga, le Maître ouvre le troisième œil.

*Diksha*, l'initiation, est un véritable cadeau de Dieu et des Maîtres. Pour aller à l'intérieur de nous-même, il nous faut de l'aide. Seul, c'est impossible. Nous avons besoin d'aide pour voir la lumière intérieure, pour avoir un aperçu de la destination, du but. Jusqu'à l'instant de l'initiation, tout ce que nous avons fait ou lu dans notre vie n'était que préparation.

La lumière de l'initiation brille pour tout le monde de façon identique, seule diffère la manière dont on la reçoit, chacun selon son tempérament, son degré d'ouverture. Mais la lumière est la même. C'est elle qui vous aidera à purifier l'ego, à conquérir la maîtrise des émotions, des désirs...

Swami Shankarananda Giri souligne que la technique du Kriya yoga appartient au *Guru Mukhi Vidya* (dans les *Sruti sastra*, les « Paroles ») : elle doit être transmise du Maître au disciple par un enseignement pratique lors d'une initiation et par un Maître authentifié. Il n'est pas possible d'obtenir cette connaissance par la lecture, par cours ou par des conférences... Cet enseignement a ainsi pu être préservé tout au long des siècles par des Maîtres amenant leurs disciples de Kriya en Kriya jusqu'à ce qu'ils aient obtenu une réalisation semblable à celle qu'eux-mêmes avaient obtenue les rendant aptes à retransmettre à leur tour le Kriya dans toute sa pureté.

### Conclusion

Maintenant vient le moment du choix : doit-on suivre le cours naturel des choses ? Vivre une vie ordinaire avec ses peines et ses joies, même d'une manière saine ? Ou bien devons-nous nous engager dans la vie spirituelle, qui est aussi la part essentielle de notre être ? Ce choix est de notre responsabilité. Si on opte pour la transformation, on devra s'y tenir avec une foi constante. Sommes-nous capables d'hériter de la Connaissance des Maîtres, de la Connaissance Divine, sommes-nous prêts ? Notre décision est « décisive » : ou bien on demeure dans notre état de confusion qui nous maintient dans la souffrance, ou bien on choisit d'ouvrir son cœur et de créer un espace de paix pour

soi et pour les autres.

Une fois engagé, il sera impossible de retourner en arrière. Si on essaie de retourner dans son ancienne peau, de bien plus grandes souffrances nous attendront, car nous aurons la nostalgie de cette Lumière intérieure dévoilée lors des pratiques. En quittant le voie de la Connaissance, nos travers reprendront le dessus avec une force surprenante : la sexualité, le désir d'alcool, le mental débridé, les sens prendront leur revanche aux dépens de la personne. L'Ego pourra s'en donner à cœur joie puisqu'il n'y aura plus le contrôle d'un principe discriminateur. L'illusion de se croire supérieur aux autres parce qu'on aura touché un bout de la conscience illimitée, nous entraînera certainement dans une confusion encore plus grande qu'auparavant.

Le Maître retransmet une pratique, une technique, mais c'est l'adepte seul qui va faire le travail, lui seul qui va parcourir le chemin. Il n'y a que soi-même qui peut le faire. On peut nous dire beaucoup de choses à propos de la réalisation, de l'illumination. Mais si on n'en a pas l'expérience, quel en est l'intérêt ?

La présence du Maître est indispensable au début, car on va pouvoir déposer à ses pieds nos souffrances, notre confusion, nos peurs mais aussi nos joies, notre sens de l'humour parfois. On fait le vide sans regret. On n'a pas à craindre un jugement négatif de la part de l'être qui accepte de s'occuper de nous, jusqu'au moment où on pourra marcher seul. Le regard du Maître est toujours compatissant, sans jugement négatif à notre égard, ce qui couperait toute relation, si cela était. Il est là pour nous conduire de l'autre côté de nous-mêmes, ce lieu qu'on appelle l'« état sans Ego », là où toute souffrance est exclue.

Dans cette quête de la vérité, qui va chercher cette

Illumination ? Qui est cette personne qui va atteindre l'Eveil ? Puisque cette Réalisation consiste justement à se défaire de la notion d'un Moi illusoire ! Seule la méditation va nous permettre de réaliser l'état d'absence d'Ego.

Seule la méditation profonde permet cela.

Permettez-moi de citer Swami Sivananda Saraswati de Rishikesh, (qui avait été initié à la méditation Kriya par un «yogi inconnu»), à propos de l'utilité de méditer : « Le sage tranche le nœud de l'égoïsme avec l'épée acérée d'une constante méditation. Ensuite paraît l'aube de la suprême connaissance du Moi, ou pure illumination intérieure, ou réalisation. Le sage libéré ne connaît ni le doute ni l'illusion. Tous les liens de Karma sont brisés. Ainsi, soyez toujours engagés dans la méditation ; c'est la maîtresse clé ouvrant les royaumes de l'éternelle félicité ».

Swami Shankarananda Giri dans son livre *Kriya Yoga Darshan* (additifs à la version anglaise de *L'Union de l'âme et du souffle*) donne la description de ce qu'on peut obtenir par les différents Kriyas. En voici une traduction, en guise de conclusion :

« La technique consiste en 6 niveaux de pratique, connu comme étant le 1<sup>er</sup> Kriya, puis le 2<sup>ème</sup> Kriya ainsi de suite jusqu'au 6<sup>ème</sup> et même un 7<sup>ème</sup>. L'initiation aux Kriyas supérieurs dépend de la pratique et de la maîtrise des deux premiers Kriyas (...).

Le 1<sup>er</sup> Kriya donne à l'adepte la compréhension de son propre *prana* (la vie) et la maîtrise sur son souffle, sa colonne vertébrale et son cerveau, ce qui est le fondement même des autres Kriyas. Le 1<sup>er</sup> Kriya apporte aussi au pratiquant un approfondissement et une régulation de sa respiration. Le débutant est dans une réalisation constante de la lumière divine,

du son et de la vibration et bien que la méditation soit au-delà de ces trois qualités divines, cela aide le débutant à maintenir une concentration correcte.

Le 2<sup>ème</sup> Kriya développe et régularise la force de vie, le *prana*. Il consiste en cinq étapes différentes qui permettent aux kriyabans de découvrir l'emplacement exact des chakras, et ainsi de retirer les blocages et les effets négatifs des planètes, des étoiles et des karmas qui sont stockés dans la colonne vertébrale. Le second Kriya donne le *savikalpa samadhi* : le vrai renoncement aux éléments intérieurs. Cela signifie que vous pouvez être à la fois complètement engagé dans la vie mondaine, mais aussi totalement libéré de l'attachement intérieur qui provient des différents éléments tels que l'odorat, le goût, la vision, la sensation et l'audition qui sont connectés extérieurement avec l'argent, le sexe, le mental, l'ego, et l'illusion.

Le rôle du 2<sup>ème</sup> Kriya parmi tous les Kriyas, a une formidable influence sur la vie quotidienne du débutant. Il apporte la contraction et relaxation sur les cinq éléments. (...) Le kriyaban obtient une réelle communication avec son être intérieur, son Ame. (...) Il peut obtenir l'état de *samadhi*.

Le 3<sup>ème</sup> Kriya permet au kriyaban d'entrer dans *hiranyagarbha*, la matrice d'or à l'intérieur du Soi, à l'intérieur du crâne. (...) Il permet de continuer à sentir la présence de l'âme, spontanément, nuit et jour.

Le 4<sup>ème</sup> Kriya conduit l'adepte dans l'état sans souffle, ce qui veut dire une maîtrise sur la vie et la mort pour finalement atteindre l'état sans mort. Le corps sera détruit mais vous serez toujours dans la vie.

Le 5<sup>ème</sup> Kriya, dans le prolongement du 4<sup>ème</sup> kriya,



conduit l'adepte au-delà de la vie, à renoncer même à la vie.

Au niveau du 6<sup>ème</sup> Kriya vous allez au-delà de la vie et de la mort qui est appelé *Prana apanam tatha pare*, ce qui signifie que les deux courants de la vie et de la mort sont stoppés, il n'y a plus de manifestations, mais il reste un état. (...) L'état du zéro absolu. Ce n'est pas possible qu'il n'y ait pas de manifestations, mais chaque étape est la manifestation du zéro, de la vacuité.

A la fin, l'état de *Nirvikalpa samadhi* doit faire descendre un force surnaturelle, une super énergie, depuis la fontanelle (*Sahasrara*) jusqu'au coccyx (*Muladhara*), la terre. C'est le 7<sup>ème</sup> Kriya qui est l'état de *Kaivalyam*, l'unicité de la vie, *nirvanum*. Les Sutras disent que c'est l'état de *nirbija* - sans graines, ou *nirvikalpa samadhi*. »

*Paris, le 20 mai 2007*

Hari Aum