

Centro di Consapevolezza Spirituale
www.kriyayoga.it – www.kriyayoga.it/en
Furio Sclano – Manuela La Iacona
fsyukteswarji@yahoo.com –
manustoppa@gmail.com
Facebook: KriyaYoga_it

Kriya Yoga

Principes fondamentaux et pratique pour les Occidentaux

Furio Sclano © 2026

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le Kriya Yoga ? - La bouteille dans la mer

Cette publication est né d'une intention très simple. Il ne prétend pas être un traité technique sur le Yoga : il existe déjà de nombreux ouvrages spécialisés, souvent remarquablement écrits et d'une grande précision. Celui-ci se veut une porte d'entrée, un texte clair et accessible que chacun peut prendre en main afin de comprendre pourquoi méditer possède un véritable sens pratique dans la vie quotidienne. Il souhaite montrer pourquoi suivre une voie telle que le Kriya Yoga peut être bénéfique même en vivant en Occident, avec un travail, une famille et une vie ordinaire, sans qu'il soit nécessaire de se retirer du monde.

Je l'ai conçu comme un ABC, spécialement pensé pour celles et ceux qui abordent cette voie pour la première fois, afin qu'ils puissent acquérir une vision d'ensemble de ses principes fondamentaux. Pour comprendre les équations du second degré, il faut d'abord savoir correctement additionner deux et deux ; l'objectif de ce livre est précisément d'expliquer ce « deux plus deux ». Je suis convaincu que cet ABC peut également être utile à ceux qui pratiquent depuis longtemps. Il arrive parfois qu'une personne, persuadée de bien maîtriser les équations du second degré, découvre en relisant les bases qu'un élément essentiel lui avait échappé. Non par manque de capacité, mais parce que des fondations véritablement solides révèlent toujours quelque chose de nouveau à découvrir ou à approfondir.

Cette brochure demeure donc volontairement simple : elle offre des bases claires sur lesquelles chacun pourra ensuite construire sa propre pratique quotidienne.

Le sens des mots

Commençons par les mots eux-mêmes, car les termes nous orientent déjà dans une direction précise.

- **Yoga**, en sanskrit, dérive de la racine *yuj*, qui signifie relier, unir, joindre. C'est comme prendre deux fils séparés et les tresser pour n'en faire qu'un seul, plus solide ; ou encore réunir deux parties qui, à l'origine, appartenaient déjà l'une à l'autre. Le terme ne désigne pas une technique physique, mais la redécouverte d'une union qui existait déjà, bien qu'elle ne fût pas perçue auparavant.

- **Kriya** dérive de la racine *kri*, qui signifie faire, agir, accomplir. Ainsi, Kriya Yoga signifie littéralement *une action qui produit l'union*. Une action concrète, quotidienne et vérifiable qui conduit à retrouver ce qui semblait séparé, à travers un processus construit par les actes de chaque jour.

Le corps : un instrument, non une finalité

Lorsque l'on entend aujourd'hui le mot *Yoga*, beaucoup pensent immédiatement à la pratique physique : le corps en mouvement, les postures, la souplesse. Cette dimension existe effectivement, fait partie du Yoga et possède sa propre utilité. Le but du Yoga physique (Hatha Yoga) est de préparer le mental : un corps plus stable et plus sain aide l'esprit à demeurer plus calme et moins agité. C'est pourquoi il doit être pratiqué sans fanatisme ni esprit de compétition : les postures

sont un moyen, non une mesure de la valeur d'une personne, ni un concours où triomphe celui qui se contorsionne le mieux.

- **La vision de Yogananda** : Au cours de sa mission en Occident, Paramahansa Yogananda réfléchit longuement à la manière de rendre le Kriya Yoga accessible à la mentalité occidentale. Afin de faciliter la communication, il associa avec intelligence les enseignements du Yoga au langage du christianisme, rendant ainsi son message plus familier pour les Occidentaux. Il choisit toutefois de ne pas enseigner publiquement l'aspect le plus physique du Yoga, comprenant peut-être que d'autres s'en chargeraient dans les générations futures, et concentra son attention sur le cœur de la pratique méditative.

- **La vision de Roy Eugene Davis** : M. Davis reconnaissait la valeur du Yoga physique, mais choisit lui aussi de ne pas y accorder une importance particulière, consacrant entièrement son enseignement au noyau méditatif du Kriya.

En résumé, la pratique physique peut soutenir le cheminement et préparer le corps à demeurer assis plus longtemps et plus confortablement, mais, dans notre voie, nous ne la considérons pas comme strictement nécessaire.

L'exemple de la bouteille dans la mer

Pour comprendre vers quoi nous souhaitons tendre, partons d'une image extrêmement simple : imaginez que vous alliez à la mer avec une bouteille vide. Vous la remplissez d'eau de mer, vous la fermez soigneusement avec un bouchon puis

vous la laissez retomber dans l'eau. Sous le poids du verre et de son contenu, elle coule au fond, remplie de la même eau qui l'entoure.

L'eau à l'intérieur de la bouteille est identique à celle qui se trouve à l'extérieur : même nature, même origine, même composition. Pourtant, elles ne se mélangent pas ; elles demeurent séparées non parce qu'elles seraient différentes, mais parce qu'une frontière subtile, un bouchon, les maintient distinctes.

Nous vivons dans une condition semblable : au plus profond de nous-mêmes se trouve déjà la même Conscience qui est présente partout. Nous n'avons pas à la créer, à la mériter ou à devenir autre chose ; nous devons simplement retirer ce qui empêche le contact et crée **l'apparence** de la séparation. Nous sommes à la fois Conscience, dans notre essence la plus profonde, et manifestation, c'est-à-dire la forme que cette Conscience assume afin de faire l'expérience, d'agir, de connaître et d'explorer.

Certains pensent que, pour atteindre cette conscience, il faut « briser la bouteille », détruire sa vie, son caractère ou transformer radicalement son existence extérieure. Notre voie ne procède pas ainsi : nous ne brisons pas la bouteille, nous **dévissons simplement le bouchon**. Nous travaillons sur la frontière, non sur la forme. Le but n'est pas de se détruire, mais de s'ouvrir. Lorsque nous dévissons le bouchon, nous rétablissons la conscience individuelle dans la Conscience universelle, en reconnaissant que l'eau à l'intérieur et l'eau à l'extérieur de la bouteille ont toujours été une seule et même réalité. Nous n'en étions simplement pas conscients.

Vivre dans le monde sans lui appartenir

Paramahansa Yogananda disait qu'il fallait *vivre dans le monde sans en faire partie*, tandis que Roy Eugene Davis écrivait, il y a des années, qu'il conviendrait de *porter le monde comme on porte un vêtement en lambeaux*.

Ces images n'évoquent ni le rejet ni l'indifférence : un Kriya Yogi vit normalement dans le monde, travaille, aime, prend soin de sa famille et paie ses factures. Vivre dans le monde sans en faire partie signifie accomplir tout cela sans se laisser définir par ces éléments, sans croire que l'on se réduit au rôle que l'on joue. Porter le monde comme un vêtement usé signifie s'en servir sans attachement : le vêtement est utile et protège, mais il n'est pas vous. S'il se déchire, ce n'est pas vous qui êtes déchiré.

Pourquoi est-il important de limiter les attachements ? Parce que **chaque attachement ajoute un tour supplémentaire qui resserre le bouchon de la bouteille**. Chaque fois que nous croyons être uniquement ce que nous possédons ou le regard que les autres portent sur nous, la bouteille se referme. À l'inverse, chaque attachement abandonné crée davantage d'espace. Ce processus doit être vécu progressivement, grâce à une pratique quotidienne et sans contrainte, car les attachements se relâchent d'eux-mêmes à mesure que nous acquérons une compréhension plus claire de ce que nous sommes.

Comment dévisser le bouchon : les quatre pratiques

Le Kriya Yoga devient véritablement efficace pour une personne occidentale lorsque quatre éléments fondamentaux sont intégrés à son existence :

- **La méditation quotidienne** : c'est l'action directe qui desserre le bouchon. Le Kriya Yoga est une pratique individuelle qui exige de réserver chaque jour un espace de silence chez soi. C'est une voie de *recueillement* qui ouvre, et non de *solitude* comprise comme isolement, qui ferme.

- **L'étude des Écritures et des textes utiles** : quelques pages soigneusement choisies, capables d'apporter de la clarté et de rappeler la direction à suivre lorsque la vie nous distrait, valent davantage que des volumes entiers lus avec peu d'attention.

- **Une vie compatible avec la croissance spirituelle** : non pas une vie idéale, mais une existence qui, malgré toutes les obligations typiquement occidentales, ne s'oppose pas constamment à votre évolution intérieure. Participer occasionnellement à des séminaires et fréquenter d'autres personnes engagées sur cette voie contribuera à renforcer votre foi, mais le fondement demeure la pratique quotidienne que vous réalisez chez vous.

- **La croissance spirituelle comme motivation centrale** : non la seule motivation de l'existence, mais le **pivot inébranlable** autour duquel tout le reste s'organise naturellement.

Ce qu'est réellement un Kriya

Dans ce contexte, nous entendons par Kriya toute action accomplie avec l'intention de progresser spirituellement. Ce n'est pas la nature du geste qui en fait un Kriya, mais l'intention qui l'anime :

- Une méditation est un Kriya.
- Lire des pages qui maintiennent l'esprit centré est un Kriya.
- Choisir de prononcer ou de ne pas prononcer une certaine parole est un Kriya.
- Prendre une minute pour revenir à la respiration avant de réagir de manière inappropriée dans une situation difficile est un Kriya.

La répétition quotidienne de ces actions, accomplie avec sincérité, **desserre progressivement le bouchon**, jusqu'au moment où l'eau à l'intérieur et l'eau à l'extérieur se reconnaissent comme une Réalité unique.

Deux précisions finales

Pour conclure ce premier chapitre, il est utile de rappeler deux points :

- **Le Kriya Yoga est une pratique**, et non une religion institutionnalisée. Vous pouvez la suivre tout en demeurant fidèle à votre tradition religieuse, sans avoir besoin de changer d'étiquette ou de structure.

- **Il ne s'agit pas d'une voie de prosélytisme** : elle ne cherche à convaincre personne, mais offre simplement un outil de travail intérieur personnel.

Chapitre 2 : Pourquoi il est parfois difficile de pratiquer Karma, mental et obstacles du quotidien

Si, dans le premier chapitre, nous avons abordé la voie du Kriya Yoga de manière générale, nous devons maintenant comprendre ce qui peut parfois vous empêcher de la suivre. Pourquoi tant de personnes commencent-elles avec enthousiasme puis abandonnent-elles après quelque temps ? Non parce qu'elles sont paresseuses ou faibles, mais parce qu'il existe un mécanisme précis qu'il est important de comprendre.

Ce que nous entendons par karma

En Occident, lorsque l'on entend le mot karma, il est presque toujours interprété comme une sorte de punition divine comparable à la loi du talion : vous auriez commis quelque faute dans une vie passée et vous en paieriez aujourd'hui les conséquences. Cette conception, en plus d'être infantile, est totalement inutile du point de vue de la pratique.

Dans notre voie, le karma doit être compris d'une manière beaucoup plus simple et pratique : action et conséquence de l'action. Chaque action, pensée ou émotion répétée laisse une empreinte. Ces empreintes s'accumulent et deviennent, avec le temps, des habitudes, des tendances et des automatismes. C'est cela qui vous freine. La tradition distingue trois grandes catégories de karma :

- **Sanchita Karma** (le réservoir) : l'ensemble de toutes les empreintes accumulées au cours du temps, votre archive complète. Tout ne se manifeste pas dans cette vie ; cela serait impossible à gérer.

- **Prarabdha Karma** (la tâche actuelle) : la portion de cette archive qui s'active dans la présente existence. Cela comprend le corps que vous avez, la famille dans laquelle vous êtes né, vos prédispositions de caractère ainsi que les situations récurrentes de votre vie. C'est la matière sur laquelle vous êtes appelé à travailler aujourd'hui.

- **Kriyamana Karma, ou Agami Karma** (le nouveau karma) : le karma que vous créez maintenant, à travers les choix que vous faites aujourd'hui. Chaque fois que vous méditez au lieu de remettre à plus tard, ou que vous choisissez consciemment votre manière de réagir aux événements, vous construisez un avenir davantage orienté vers la liberté.

Une fois cela compris, vous percevez mieux pourquoi il est parfois difficile de pratiquer régulièrement : ce n'est pas un manque de volonté, mais l'inertie de votre Prarabdha, qui, à travers des habitudes mentales profondément ancrées, vous incite à reporter, à abandonner ou à détourner votre attention vers d'autres préoccupations.

La pratique quotidienne sert précisément à créer un nouveau Kriyamana suffisamment fort pour affaiblir progressivement l'ancien. Il ne s'agit pas d'effacer le passé, mais de cesser de l'alimenter automatiquement. Le maître-mot est la conscience.

La relation entre les planètes et le karma

Abordons maintenant un sujet délicat, qu'il convient de traiter sans technicisme ni superstition. Le maître de Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, était un grand spécialiste de l'astrologie védique (Jyotish). C'est ainsi que cette connaissance est parvenue jusqu'à notre lignée, sous une forme simplifiée et accessible.

Comment cela fonctionne-t-il ? Votre Prarabdha Karma ne se manifeste pas d'un seul coup, mais selon des périodes différentes. Les mouvements planétaires agissent comme les aiguilles d'une horloge : ils ne créent pas votre karma, qui vous appartient déjà, mais indiquent les moments où certaines parties de votre archive karmique tendent à s'activer.

Par exemple, lorsqu'une période associée à Saturne s'ouvre, planète traditionnellement liée à la discipline, à la limitation et à l'effort, il est normal de ressentir davantage de lourdeur dans la vie quotidienne. Il ne s'agit pas d'une punition, mais d'un aspect de votre Prarabdha qui requiert patience et persévérance.

Disposer de cette carte vous évite des drames inutiles : vous comprenez qu'il s'agit d'une période à traverser avec régularité et constance, et non avec désespoir.

Important : nous recommandons de faire établir au moins une ou deux fois dans sa vie un thème astrologique védique par un astrologue sérieux, compétent et équilibré. Non pour se faire peur ni pour prédire l'avenir, mais afin de comprendre les

domaines dans lesquels les difficultés sont plus marquées et ceux dans lesquels la vie vous soutient davantage, ce qui permet de pratiquer avec plus d'intelligence.

Quant aux remèdes astrologiques (certaines méditations, une attention particulière portée à certains aspects de l'existence, les pierres ou les mantras), ils n'effacent pas le karma, mais peuvent en atténuer les effets, comme une genouillère soutient un genou douloureux tout en permettant de continuer à marcher.

Les planètes comptent-elles ou non ?

À ce sujet, il convient d'éviter deux excès opposés :

- **Premier excès** : « Les planètes n'ont aucune importance. » Selon la vision traditionnelle, ce n'est pas exact : les influences existent.

- **Second excès** : « Je suis comme cela à cause de telle planète et je ne peux rien y faire. » Cela est également faux. Les planètes influencent, mais elles ne décident pas à votre place.

Paramahansa Yogananda disait :

« *Donnez-moi le pire thème astral imaginable et je parviendrai malgré tout à atteindre mes objectifs.* »

Même si Yogananda possédait une volonté exceptionnelle, le principe demeure valable pour chacun : **être influencé ne signifie pas être déterminé.**

Imaginez que vous rouliez à bicyclette contre le vent : l'effort est plus grand, mais la direction et le pédalage dépendent toujours de vous.

Il existe une loi fondamentale : plus vous devenez spirituellement conscient, moins vous êtes soumis aux influences planétaires. La pratique quotidienne crée un centre de gravité intérieur qui réduit progressivement l'emprise des forces extérieures.

L'astrologie n'est donc pas destinée à justifier nos comportements ni à nous rendre dépendants de forces supposées supérieures ; elle sert avant tout à mieux se connaître. Vous savez désormais où les difficultés risquent d'être plus importantes : très bien, continuez malgré tout à avancer dans la direction que vous avez choisie.

Conclusion

Pourquoi est-il parfois difficile de pratiquer ?

Parce que votre Prarabdha contient de nombreuses inerties et parce que certaines périodes, mises en évidence par les cycles planétaires, les rendent plus sensibles et plus présentes.

La solution n'est ni de lutter contre les planètes ni de tenter d'effacer le passé. Elle consiste à créer chaque jour, grâce à des actions simples et régulières, un nouveau karma orienté dans une direction différente.

C'est cela, la méditation. C'est cela, la pratique : le seul levier sur lequel vous pouvez agir dès demain matin, quelles que soient les influences planétaires présentes dans votre vie.

Chapitre 3 : Comment méditer réellement - Une pratique simple que vous pouvez commencer dès aujourd'hui

Pourquoi la méditation fonctionne

La méditation fonctionne pour une raison très simple : elle aide à détacher l'esprit de ses mouvements incessants, appelés en sanskrit vritti (fluctuations, tourbillons, vagues).
Les vritti sont tous les mouvements qui apparaissent dans la conscience individualisée : pensées, images, souvenirs, émotions, jugements et attentes. Ils constituent le flux ininterrompu de l'activité mentale.

Dans les Yoga Sutra, Patanjali l'explique clairement dès le deuxième aphorisme :

Yoga chitta vritti nirodha

(Le Yoga, l'Union, est réalisé lorsque les mouvements, ou vritti, de la conscience individualisée, chitta, sont apaisés et rendus silencieux, nirodha.)

Tant que ces mouvements sont actifs, la conscience individualisée s'identifie à eux et se croit séparée du Tout. Lorsque les vritti s'apaisent, l'agitation cesse et la conscience reconnaît son identité avec la Conscience universelle.

Pour reprendre l'image de l'eau contenue dans la bouteille évoquée au chapitre précédent : tant que le mental est agité

par les pensées, c'est comme une eau troublée qui ne perçoit que sa propre confusion. Lorsqu'elle devient calme, elle comprend qu'elle ne fait qu'un avec l'eau qui l'entoure, et dévisser le bouchon devient alors quelque chose de naturel.

Que fait-on lorsqu'on médite ?

Lorsque l'on médite, on ne cherche pas à bloquer les pensées par la force. On apprend plutôt à les observer et à s'en détacher en évitant de leur accorder une attention excessive. Vous vous asseyez, vous fermez les yeux et vous observez ce qui se présente sans vous identifier à ce que vous percevez. Cet espace entre l'observateur et les mouvements du mental constitue le commencement de la liberté.

- **Ce qui se produit avec le temps** : lorsque vous parvenez à maintenir cette observation consciente, même quelques minutes par jour, les forces superconscientes de l'âme commencent progressivement à pénétrer et à purifier le plan mental. Ce n'est pas quelque chose d'extérieur qui vient à vous ; c'est votre nature véritable qui recommence à se manifester, apportant progressivement clarté et stabilité.

- **Les techniques sont un moyen, non une fin** : les techniques de méditation, à l'exception du Kriya Pranayama et de la technique de l'Om, qui ont un objectif spécifique et sont expliquées en présence d'un enseignant, servent uniquement à conduire l'esprit dans un état méditatif. Comme le rappelait Roy Eugene Davis, une technique est un outil : une fois son objectif atteint, elle peut être laissée de côté. Le but de

la pratique est la méditation elle-même, non la répétition indéfinie des techniques.

Qu'est-ce que la dévotion, en réalité ?

Avant d'aborder la pratique quotidienne, il est important de clarifier un terme souvent mal compris.

Lorsque nous entendons le mot dévotion, nous pensons immédiatement à quelque chose de profondément émotionnel : un grand amour pour Dieu, une vive émotion, des larmes aux yeux. Tout cela peut naturellement avoir sa place, mais il existe un aspect beaucoup plus pratique et libérateur à comprendre :

On ne peut pas véritablement aimer ce que l'on ne connaît pas.

Tant qu'il n'existe pas de réalisation spirituelle directe, l'esprit fonctionne à travers des concepts. Même de Dieu, nous possédons avant tout une représentation mentale qui évolue au fil des années et de la pratique.

C'est pourquoi Roy Eugene Davis rappelait constamment que la dévotion est un synonyme de la dédication.

- Vous êtes dévoué à quelque chose lorsque vous vous consacrez réellement à cette chose.

- Dans notre voie, la dévotion signifie revenir chaque jour à la pratique : s'asseoir pour méditer même lorsque l'on n'en a pas envie, maintenir son engagement et son observation.

Cela ne signifie pas que le cœur ne s'ouvrira jamais. À un certain moment, une profonde ouverture intérieure et une émotion authentique peuvent apparaître spontanément au centre de la poitrine.

Mais cette émotion est une conséquence de la dédication ; elle n'est pas la dévotion elle-même.

Confondre la dévotion avec l'émotion rend dépendant des états d'âme du moment : lorsque l'inspiration est présente, on pratique ; lorsqu'elle disparaît, on cesse de pratiquer. Une telle attitude empêche la stabilité intérieure de se développer. Restez fidèle à votre dédication : c'est elle qui, un jour, vous permettra de connaître directement ce que vous ne pouviez auparavant qu'imaginer.

Une pratique simple à réaliser chaque jour

Comment s'asseoir

Asseyez-vous dans une position confortable, la colonne vertébrale droite. Il n'est pas nécessaire de s'asseoir au sol ou en position du lotus si cela provoque de l'inconfort.
Si le corps souffre, toute votre attention se portera sur la douleur.

Yogananda recommandait une chaise confortable, avec la colonne droite mais sans rigidité, idéalement sans s'appuyer complètement contre le dossier.

Préparation

Asseyez-vous et, si cela vous parle intérieurement, visualisez pendant quelques instants, dans votre œil spirituel, les visages des maîtres de notre tradition. Non pour les atteindre physiquement, mais afin d'entrer dans un état de paisible harmonie avec leur présence et leur énergie.

Respiration

Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à cinq.
Retenez ensuite votre souffle pendant cinq secondes tout en contractant légèrement l'ensemble de la musculature.
Expirez par la bouche en deux temps : une première expiration courte suivie d'une seconde plus longue, tout en relâchant les tensions.

Répétez l'exercice trois ou quatre fois en gardant votre attention fixée sur l'œil spirituel.

La technique (Hong So ou So Ham) - au moins 5 à 10 minutes

Observez le souffle naturel.

À l'inspiration, répétez mentalement Hong (ou So).
À l'expiration, répétez mentalement So (ou Ham).

Ces formules signifient approximativement : « Je suis Esprit » ou « Je suis pure conscience », indiquant notre identité essentielle avec l'Absolu.

Continuez ainsi pendant quelques minutes. Si l'esprit s'égare, ramenez-le doucement à la pratique.

La méditation pure (10 à 15 minutes)

1. **Demeurez dans le silence**, concentré sur le point situé entre les sourcils.

2. **Visualisez une lumière chaude**, aimante et guérissante qui part du cœur, remplit tout le corps puis s'étend au-delà : dans la pièce, l'immeuble, la ville, la planète Terre et l'ensemble du cosmos.

3. **Comprenez qu'il n'existe aucune séparation** : vous êtes lumière dans la Lumière, conscience infinie au sein de la Conscience infinie. C'est le moment idéal pour accueillir une inspiration intérieure ou demander une aide spirituelle. Demeurez aussi longtemps que possible dans cet état d'unité.

4. Lorsque vous le souhaitez, **concluez par une brève prière de gratitude** adressée aux maîtres avant de reprendre vos activités quotidiennes.

La simplicité de la voie

On se demande parfois :

« La méditation est-elle vraiment aussi simple que cela ? »

Oui. C'est réellement aussi simple.

La prière verbale peut être utile, mais elle maintient encore l'activité mentale. Il n'existe rien de plus efficace que la méditation silencieuse pour détacher l'esprit des pensées et permettre à votre nature véritable d'émerger spontanément.

En résumé, la nature spirituelle de chaque être n'est ni un pouvoir extraordinaire ni une énergie mystérieuse. Elle est conscience pure, calme, lumineuse et aimante ; elle est ce qui demeure lorsque les pensées s'apaisent.

Le processus de croissance est généralement progressif et, bien qu'il existe des techniques spécifiques comme le Kriya Pranayama capables de l'accélérer, la véritable transformation repose sur la réceptivité à la grâce et sur la constance de la pratique quotidienne.

.

Chapitre 4 : La philosophie qui vous soutient

La vision qui vous maintient debout lorsque la motivation diminue

Lorsque la motivation faiblit, ce qui vous soutient n'est pas une technique, mais une vision. Une philosophie claire vous maintient debout parce qu'elle vous rappelle qui vous êtes et vers quoi vous avancez, même les jours où la pratique semble ne produire aucun résultat. Ce chapitre a précisément pour but de consolider ces fondations.

Monisme et dualisme

Il existe deux grandes manières de concevoir la réalité spirituelle :

- **Le dualisme** : il affirme qu'il existe Dieu d'un côté et la création de l'autre ; l'âme individuelle d'un côté et l'Âme universelle de l'autre. Une séparation demeure et la relation s'établit entre deux entités distinctes (vous

priez un Dieu qui est « autre » que vous). Ce modèle est très utile pour la dévotion et pour ouvrir le cœur, mais il présente une limite intrinsèque : tant que vous vous croyez séparé du Tout, vous demeurez séparé du Tout.

- **Le monisme** : il affirme qu'il existe une Unique Réalité, une seule Intelligence consciente, omniprésente et infinie qui constitue tout ce qui existe. Nous ne sommes pas séparés de cette Intelligence ; nous en sommes des expressions individualisées, comme les vagues d'un même océan : la vague n'est pas séparée de l'océan, elle est l'océan lui-même sous une forme temporaire.

Nous suivons une vision moniste, qui n'est pas une simple croyance philosophique, mais la description d'une expérience directe réalisée lorsque le mental s'apaise. Lorsque les vritti deviennent silencieuses, la conscience individualisée ne rencontre pas un « autre » Soi ; elle se reconnaît elle-même comme une expression de l'unique Conscience.

C'est pourquoi nous affirmons que nous sommes une conscience infinie au sein de la Conscience infinie : non pas deux réalités distinctes, mais une Réalité unique qui se reconnaît elle-même.

Conscience et âme

Pour mieux comprendre cette vision, il est important de clarifier deux termes que nous utiliserons fréquemment : Conscience et âme.

Lorsque nous utilisons le mot Conscience avec une majuscule, nous ne parlons pas simplement de la faculté d'être conscient d'une pensée, d'une émotion ou de ce qui nous entoure.

Par Conscience, nous entendons l'Intelligence infinie, omniprésente et éternelle qui constitue la réalité fondamentale de l'univers et de tout ce qui existe, matériellement ou immatériellement. C'est d'elle que tout procède, en elle que tout existe et c'est elle qui soutient toute forme de vie, d'énergie et de matière.

Par âme, nous entendons une unité individualisée de cette Conscience. Elle n'est pas séparée de la Conscience infinie ; elle en est une expression particulière.

Prenons l'exemple de la flamme d'une cuisinière à gaz. La flamme est unique, mais elle apparaît à travers de nombreuses petites ouvertures d'où émergent plusieurs flammes distinctes. La flamme unique représente la Conscience infinie ; les petites flammes représentent les âmes, c'est-à-dire les individualisations de cette même Conscience. Chaque flamme semble distincte, mais la nature du feu est identique en chacune d'elles.

De la même manière, chaque âme possède sa propre individualité, mais son essence est identique à celle de la Conscience universelle dont elle émane.

Nous pouvons également utiliser une autre image : la Conscience est comme l'océan et l'âme comme une vague.

La vague possède une forme et une individualité apparente, mais elle n'est jamais réellement séparée de l'océan.

En termes simples, la Conscience est l'Unique Réalité.

L'âme est cette même Réalité qui se manifeste sous une forme individuelle tout en conservant son essence divine.
Ces définitions nous permettent de mieux saisir le sens du monisme : il existe une seule Conscience infinie qui se manifeste à travers d'innombrables âmes sans jamais se diviser réellement.

La pratique spirituelle ne sert donc pas à créer une union inexistante, mais à reconnaître consciemment une unité qui a toujours été présente.

L'adaptation de Yogananda en Amérique

Lorsque Paramahansa Yogananda arriva aux États-Unis il y a plus d'un siècle, il comprit que, pour toucher le cœur des Occidentaux, il devait adapter certains aspects de son langage aux concepts chrétiens qui leur étaient familiers : le Dieu personnel, la relation entre le Père et le fils, l'amour divin.

Cependant, comme l'expliquait Roy Eugene Davis, lorsque Yogananda s'adressait en privé à ses disciples les plus proches, il employait des termes et des concepts profondément védantiques, parlant de Conscience, du Soi et de l'unité absolue.

Cette souplesse révèle sa grande intelligence spirituelle : il savait parler à chacun sans jamais trahir la vérité la plus profonde.

Pourquoi la tradition est importante

La tradition n'est pas une prison ; elle est un courant de conscience.

Les maîtres qui nous ont précédés ont déjà parcouru le chemin, éclairci les obstacles et rendu les enseignements plus simples et plus accessibles. Entrer dans une tradition signifie s'accorder à ce courant sans avoir à tout recommencer depuis le début.

Nous visualisons les maîtres non par idolâtrie, mais pour entrer en résonance avec eux.

Leur réalisation demeure accessible dans l'infini, et s'accorder à cette réalisation signifie devenir réceptif à cette fréquence de conscience.

Quelques mots sur la philosophie Sāṃkhya

Pour comprendre comment l'unité devient multiplicité, la tradition indienne a élaboré une carte de la manifestation appelée philosophie Sāṃkhya.

Le Sāṃkhya explique que de l'unique Conscience, à l'aube des temps, émergea un mouvement intérieur donnant naissance à l'émanation cosmique : d'abord l'intelligence cosmique, puis le sens du « je » cosmique, ensuite le mental

cosmique, les éléments subtils et enfin les éléments grossiers qui constituent le monde matériel.

C'est comme une lumière qui se condense progressivement jusqu'à devenir matière.
La méditation accomplit exactement le chemin inverse : elle part du monde grossier pour remonter vers la Conscience pure.

À la lumière de ce que nous avons vu jusqu'ici, nous pouvons comprendre le processus d'une autre manière : l'unique Conscience se manifeste progressivement comme univers et comme âmes individualisées, tout en demeurant indivisible dans son essence.

Ce qui apparaît comme multiplicité n'est qu'une diversité d'expressions de la même Réalité.

Il n'est pas nécessaire d'en comprendre immédiatement tous les aspects intellectuellement ; il suffit de se rappeler que toute chose provient de la même Source.
Comme l'ont souligné Roy Eugene Davis dans son ouvrage **Seven Lessons in Conscious living** et Paramahansa Yogananda lui-même, l'étude du Sāṃkhya constitue un outil précieux pour comprendre notre véritable nature.

Les maîtres de la tradition

Les informations détaillées concernant les maîtres se trouvent dans l'Autobiographie d'un Yogi de Paramahansa Yogananda. Nous n'en rappellerons ici que les traits essentiels afin de maintenir la syntonie avec notre lignée.

- **Mahavatar Babaji** : maître d'une réalisation infinie, au-delà de la compréhension ordinaire. En Inde, sa représentation est souvent remplacée par le symbole OM sur les autels. Sa présence symbolise la continuité éternelle de la tradition.

- **Lahiri Mahasaya** : disciple de Babaji, il mena une vie de père de famille et travailla comme comptable, démontrant que la plus haute réalisation spirituelle est possible même au cœur d'une vie ordinaire. Il remit le Kriya Yoga à la lumière de l'époque moderne.

- **Swami Sri Yukteswar** : disciple de Lahiri Mahasaya et maître de Yogananda, il fut un homme d'une immense connaissance, capable d'unir la sagesse védique à la pensée occidentale. Yogananda le considérait comme l'incarnation de la sagesse.

- **Paramahansa Yogananda** : celui qui apporta le Kriya Yoga en Occident, démontrant par sa vie que spiritualité et sens pratique peuvent coexister harmonieusement.

- **Roy Eugene Davis** : disciple direct de Yogananda et mon guru-instructeur. Il consacra toute son existence au ministère du Kriya Yoga, enseignant une voie fondée sur la croissance équilibrée, la vie consciente et la méditation quotidienne.

Comment considérer les maîtres ?

Ils ne doivent pas être vus comme des divinités à adorer ni comme des surveillants omniprésents, mais comme des

exemples à suivre et des consciences infinies avec lesquelles cultiver une harmonie intérieure susceptible d'apporter un soutien concret à notre croissance spirituelle.

Chapitre 5 : L'art de vivre - Santé, énergie et comment éviter de vous épuiser chaque jour

Les fondements de la Bhagavad Gita

Il existe une sagesse ancienne qui mériterait d'être inscrite à l'entrée de chaque maison.

Nous la trouvons dans la Bhagavad Gita (chapitre 6, Dhyana Yoga, le Yoga de la Méditation), où Roy Eugene Davis traduisait admirablement ces deux versets fondamentaux :

Chapitre 6, verset 16 : « La pratique du Yoga n'est pas destinée à celui qui mange trop ou s'impose des jeûnes excessifs, ni à celui qui dort trop ou ne dort pas suffisamment. »

Chapitre 6, verset 17 : « Pour le dévot dont l'alimentation et les loisirs sont modérés, dont les actions sont disciplinées et dont les habitudes de sommeil et de veille sont équilibrées, la pratique du Yoga élimine toute souffrance. »

Voici le cœur de ce chapitre :

L'illumination et la stabilité intérieure ne sont pas destinées à ceux qui se détruisent par les excès ou qui passent constamment d'un extrême à l'autre.

Le corps et la continuité de l'énergie

La méditation ne se déroule pas dans le vide. Elle prend place dans un corps, à travers un système nerveux, au cœur d'une journée vécue minute après minute. Si vous dispersez toute votre énergie au cours de la journée, il ne restera plus rien à offrir à la pratique du soir.

À l'inverse, si vous apprenez à préserver un minimum de vitalité et de présence consciente, votre méditation trouvera un terrain fertile dans lequel s'épanouir.

Pour comprendre concrètement ce principe, il suffit d'observer l'exemple de Roy Eugene Davis.

Il incarnait un remarquable équilibre : il travaillait intensément sans excès, mangeait avec modération, dormait suffisamment et respectait des rythmes réguliers. Il voyageait beaucoup, mais savait s'arrêter avant l'épuisement.
Il n'était ni un ascète se punissant lui-même, ni un homme perdu dans les distractions du monde. Il était simplement régulier.

Et pour un Occidental, la régularité représente l'une des plus hautes formes d'intelligence spirituelle.

Bien sûr, nous savons que cela n'est pas facile pour tout le monde. Certaines personnes doivent s'occuper de leur famille, de leurs enfants, faire face à des horaires de travail difficiles ou à un rythme particulièrement intense.

Nous ne parlons pas ici d'une vie monastique idéale dans une grotte de l'Himalaya, mais de la capacité à trouver son propre

centre et son propre équilibre dans les limites de ses circonstances.

Le mode de vie l'emporte toujours sur la technique

Réfléchissez-y un instant.

Il est incohérent de chercher à construire un mental paisible pendant une demi-heure le matin pour ensuite passer le reste de la journée à faire exactement l'inverse.

Veiller tard devant un écran, s'immerger dans une succession incessante de stimulations numériques, consommer une alimentation lourde ou se perdre dans des discussions inutiles tout en espérant que la méditation « fonctionne » constitue une contradiction.

Il s'agit de deux directions opposées.

La pratique demande du recueillement, tandis qu'une vie dispersée détruit ce recueillement presque immédiatement.
À long terme, c'est toujours le mode de vie qui l'emporte, et non la demi-heure de technique pratiquée le matin. Si votre journée entière est traversée par l'agitation, chaque séance de méditation deviendra progressivement plus difficile.

Le soutien de l'Ayurveda pour rééquilibrer l'énergie

L'Ayurveda, l'antique science médicale de l'Inde, constitue une aide précieuse pour réajuster son mode de vie et mieux comprendre les besoins réels du corps.

Personne ne vous demande de devenir thérapeute ou spécialiste, mais acquérir quelques notions fondamentales, ou être accompagné par un professionnel sérieux, peut faire une immense différence.

L'Ayurveda nous enseigne que nous ne sommes pas tous identiques. Selon notre constitution psychophysique, certaines activités, certains rythmes de vie ou certains aliments peuvent être bénéfiques ou, au contraire, générer des déséquilibres.

Ce qui est léger et favorable à la concentration pour une personne peut être lourd pour une autre ; ce qui apporte de l'énergie à l'une peut devenir source de nervosité ou d'anxiété pour une autre.

Il ne s'agit pas de dogmes moraux ni de règles rigides, mais simplement de bon sens appliqué à la biologie humaine.
Respecter les rythmes circadiens de la nature, manger lorsque le feu digestif est actif, se reposer pendant les heures sombres et modérer les stimulations sensorielles ne sont pas des contraintes ascétiques, mais des marques de respect envers l'instrument même qui vous permet de pratiquer.
En définitive, prendre soin de sa santé, de son énergie et de la régularité de son quotidien ne signifie pas devenir rigide ou obsédé par les règles.

Cela consiste simplement à créer les conditions optimales pour que le mental puisse naturellement retrouver le calme.
Lorsque le corps est en bonne santé et que l'énergie n'est plus dispersée, la méditation cesse d'être une lutte quotidienne pour redevenir ce qu'elle a toujours été : un retour naturel à la maison.

Chapitre 6 : L'initiation - Pourquoi le Kriya ne s'apprend pas dans un livre et comment se préparer à le recevoir

Ce livre vous conduit jusqu'à la porte. L'initiation vous permet de la franchir.

Partons d'une considération simple et honnête **: il n'a aucun sens d'être initié à une pratique que l'on n'a pas l'intention de suivre ensuite**. C'est pourquoi nous disons toujours la même chose aux personnes qui nous accompagnent. La période préparatoire, durant laquelle vous méditez régulièrement chaque jour, vous permet de comprendre si cette voie vous convient réellement. Après plusieurs mois de pratique constante et lorsqu'une discipline minimale s'est installée, il devient alors pertinent de demander l'initiation, si vous sentez que tel est votre chemin.

L'initiation n'est ni un rite mystérieux ni une cérémonie solennelle. Il s'agit d'un acte simple et informel par lequel le pratiquant entre véritablement dans la tradition et choisit de suivre cette voie avec continuité. C'est une décision adulte : l'affirmation consciente du désir de s'engager sérieusement.

Pourquoi le Kriya ne s'écrit pas

Venons-en au point essentiel : le Kriya Yoga ne s'apprend pas dans un livre. Il appartient à une tradition fondamentalement initiatique.

Aujourd'hui, à l'ère d'Internet, il est facile de trouver des ouvrages qui recopient ici et là les techniques transmises par Lahiri Mahasaya, en assemblant des notes, des journaux

d'anciens disciples et divers fragments d'enseignements. Le problème fondamental est que ces techniques n'ont jamais été conçues pour un public général.

Lahiri Mahasaya expliquait les pratiques directement à ses disciples, en les adaptant à chacun : à l'un il recommandait un exercice pendant six mois, à un autre il en assignait un complètement différent, en tenant compte de son caractère, de sa constitution, de son degré de préparation et de sa situation familiale. Son enseignement était vivant et taillé sur mesure.

Extraire une technique de ce contexte pour l'imprimer dans un livre destiné à tous revient à prendre une ordonnance médicale personnelle et à la distribuer indistinctement.

Paramahansa Yogananda accomplit un travail immense mais différent. Il créa des leçons standardisées et accessibles afin de toucher des milliers de personnes en Occident. Pourtant, même lorsqu'il envoyait du matériel pédagogique par correspondance, il encourageait toujours les étudiants à participer en personne à leur première initiation auprès d'enseignants, de moines autorisés ou de lui-même.
Cela montre que l'enseignement écrit prépare, mais l'initiation transmet la force vivante de la pratique.

Dans notre voie, il en est de même : nous transmettons ces enseignements de manière personnelle, à travers une cérémonie, non pour créer un quelconque élitisme, mais pour préserver leur intégrité et leur pouvoir de transformation.

Ce que fait le Kriya Pranayama

Le cœur de notre pratique est le Kriya Pranayama, dont la référence scripturaire la plus précise se trouve dans la Kshurika Upanishad.

À un niveau grossier, le mécanisme est simple : la respiration spécifique du Kriya augmente l'oxygénation du sang, favorisant ainsi un fonctionnement plus efficace du cerveau et du système nerveux, ce qui rend le mental plus clair, plus stable et plus concentré.

À un niveau plus subtil, cependant, quelque chose d'extraordinaire se produit : grâce au contrôle conscient du souffle et de l'attention le long de la colonne vertébrale, une magnétisation se développe sur l'axe cérébro-spinal. Ce courant est capable d'accélérer l'évolution spirituelle en brûlant les graines du karma avant qu'elles ne se manifestent dans la vie extérieure.

La Kshurika Upanishad décrit cette réalité à travers une image particulièrement évocatrice :

« De même que l'huile acquiert le parfum de la fleur de jasmin lorsqu'elle lui est associée, cette Nadi [la Sushumna] acquiert l'empreinte des bonnes et des mauvaises actions accomplies par une personne. C'est pourquoi tu dois méditer sur cette Nadi. »

La Sushumna conserve l'empreinte de chaque action ainsi que les graines karmiques. Le Kriya Pranayama agit précisément à ce niveau : la magnétisation produite dans la colonne vertébrale fonctionne comme un feu qui dissout ces empreintes à la racine, avant qu'elles ne puissent germer

sous forme de pensées compulsives, de réactions émotionnelles ou d'événements extérieurs.

C'est pourquoi le Kriya n'est pas une simple gymnastique respiratoire, mais un authentique instrument de libération.

Pourquoi un effort personnel est nécessaire

Un enseignement d'une telle portée ne peut être acquis sans effort.

S'il ne s'agissait que d'une information, il suffirait de lire un livre. Mais le Kriya est une transformation, et toute transformation véritable exige votre participation active.

Cela implique de se déplacer, de participer à des séminaires en présentiel, d'investir du temps, de la présence et de la persévérance afin de démontrer, d'abord à soi-même, la sincérité de son engagement.

Cet effort n'est pas une punition ; il fait partie intégrante du processus. Le simple fait de s'organiser, de prendre un train ou de consacrer un week-end entier à sa croissance spirituelle crée le réceptacle intérieur capable d'accueillir et de préserver l'énergie du Kriya.

Si tout arrivait sans aucun effort, il est probable que l'on n'y accorderait que peu de valeur et que l'on l'oublierait rapidement.

La tradition exige que l'initiation soit transmise par une personne autorisée qui pratique elle-même cette voie depuis de nombreuses années.

On ne peut transmettre la puissance de ce que l'on ne vit pas soi-même.

Lahiri Mahasaya rapporta qu'après son initiation, Babaji lui expliqua les anciennes règles gouvernant la transmission de l'art yogique du Guru au disciple.

La bénédiction de la lignée est nécessaire. Elle se transmet explicitement de maître à disciple ou d'enseignant à étudiant, jamais par auto-proclamation ni à travers un rêve.

Comme le rappelait souvent Yogananda en citant un proverbe indien, lorsqu'une personne prétend enseigner la spiritualité, il est légitime de lui demander qui fut son guru et si elle a été formée par une personne qualifiée. Très peu apprennent réellement ces choses seuls, même s'ils sont persuadés du contraire.

Notre maître Roy Eugene Davis a enseigné et pratiqué pendant près de soixante-dix ans, assurant la continuité d'une lignée ininterrompue.

Si un jour cette brochure continue de circuler alors que nous ne serons plus là et qu'elle vous tombe entre les mains, souvenez-vous que, quelque part, il existera toujours des personnes compétentes et autorisées auxquelles s'adresser : **la lignée du Kriya ne dépend d'aucune personne en particulier ; elle est plus vaste que chacun d'entre nous.**

Conclusion

Si votre recherche est sincère, vous rencontrerez les bonnes personnes au bon moment, car la sincérité est une véritable force d'attraction.
Pour l'instant, utilisez cette brochure pour ce à quoi elle est destinée : une préparation.

Méditez chaque jour, vivez avec équilibre, priez et clarifiez votre intention.

Lorsque vous serez prêt, la porte s'ouvrira naturellement.

Chapitre 7 : Après l'initiation - Comment maintenir la pratique vivante sans la laisser s'éteindre

L'initiation est l'étincelle ; maintenir le feu allumé constitue le véritable travail. Ce chapitre explique comment préserver cette flamme au fil du temps.

Les deux premiers mois après l'initiation

La première chose à développer est la régularité, car sans elle aucun progrès durable n'est possible.
Les deux premiers mois sont décisifs : durant cette période, le système nerveux s'habitue à la nouvelle fréquence du Kriya et le corps subtil apprend la direction du prana. Interrompre la pratique à ce stade revient à se dire à soi-même qu'elle reste facultative.

Pendant ces deux premiers mois, et idéalement toujours, asseyez-vous chaque jour à la même heure et au même endroit, autant que possible.

Ce n'est pas tant la durée qui compte que la continuité.

L'objectif n'est pas une pratique parfaite, mais la création d'une habitude capable de vous soutenir lorsque la motivation diminue.

Yogananda décrivait cette attitude à travers une image parfaite :

« *Que votre dévotion envers Dieu soit semblable à une bûche qui brûle longtemps avec une flamme constante, et non à une poignée de paille qui s'embrase fortement un instant avant de s'éteindre aussitôt.* »

La pratique doit ressembler à une bûche, non à de la paille.

Les trois règles d'or de Roy Eugene Davis

Roy Eugene Davis résumait la méthode en trois piliers :

- **La régularité** : une pratique quotidienne vaut infiniment plus qu'une longue séance effectuée une fois par semaine. Elle stabilise réellement le mental.

- **La simplicité** : appliquez la technique exactement telle qu'elle vous a été enseignée, sans y ajouter des variantes ou des complications trouvées sur Internet. Le Kriya fonctionne parce qu'il est simple. Si d'autres pratiques avaient été nécessaires, les maîtres les auraient enseignées.

- **La patience** : rien de profond ne se produit rapidement. Vous pratiquez parce qu'il est juste de pratiquer, non pour exiger un résultat immédiat.

Pourquoi suivre une seule voie

L'une des erreurs les plus fréquentes consiste à vouloir suivre simultanément de nombreuses disciplines spirituelles.

Parfois, cette tendance peut s'expliquer par certaines dispositions psychologiques ou astrologiques, comme l'enseigne le Jyotisha (astrologie védique). Une concentration de planètes (Graha) dans certains secteurs d'expérience (Bhava), particulièrement dans le Dharma Bhava (la maison de la voie et du Guru), peut produire une soif de vérité tellement intense qu'elle devient agitation et dispersion lorsqu'elle n'est pas guidée convenablement.

Bien entendu, il existe d'autres causes possibles : une curiosité excessive, un manque de stabilité émotionnelle ou un besoin constant de nouveauté alimenté par une agitation intérieure.

Souvenez-vous de cet axiome :

L'esprit recherche la nouveauté ; l'âme recherche la profondeur.

Pour trouver l'eau, il faut creuser un puits de cent mètres de profondeur, non cent trous d'un mètre.

Changer de voie à chaque difficulté ne sert souvent qu'à éviter les leçons que la vie cherche à nous enseigner.
Apprenez à distinguer l'ouverture d'esprit de la dispersion.
Et lorsque la tentation de changer apparaît, demeurez fermes.

Les erreurs classiques après l’initiation et la dédication totale

Paramahansa Yogananda disait souvent :

« Dieu est un amant très jaloux. »

Il ne décrivait pas un Dieu susceptible, mais une réalité pratique : sans une dédication profonde à la pratique, les possibilités d'un véritable progrès restent limitées.

Parmi les erreurs les plus courantes :

- **Rechercher des expériences extraordinaires**, des lumières ou des visions, ce qui transforme la pratique en spectacle destiné à l'ego.

- **Ajouter sans cesse de nouvelles techniques étrangères au Kriya** en croyant le renforcer, alors qu'on ne fait que le diluer.

- **Parler excessivement de sa pratique personnelle** alors que l'énergie nouvellement éveillée a besoin de discrétion et de protection.

- **Pratiquer de manière intermittente** en laissant l'humeur décider de méditer ou non.

Les pétales de rose et l'ancre dans les moments difficiles

Pendant les initiations, Yogananda offrait des pétales de rose séchés comme symbole de connexion avec la lignée des Maîtres.

Dans les périodes où tout semble difficile, tenir ces pétales dans sa main et s'asseoir pour pratiquer peut constituer un soutien précieux.

Comme le disait le Maître :

« *Le but du guru n'est pas d'affaiblir votre volonté, mais de vous apprendre à développer votre pouvoir intérieur jusqu'à devenir inébranlable, même lorsque des mondes s'effondrent autour de vous*. »

Chapitre 8 : La voix des Maîtres et l'aide de la Grâce

L'énergie des Maîtres demeure présente dans l'infini, conservée dans leurs enseignements et leur vibration.
Ils ne sont pas des entités qui nous observent d'en haut pour juger chacun de nos gestes. Une telle vision est infantile et finit par engendrer de l'anxiété au lieu de la libération.

Les maîtres sont des expressions humaines de la Grâce divine.

Il existe toutefois une loi de résonance.

Lorsque Yogananda disait :

« *À celui qui me sent proche, je serai proche*. »

il voulait dire qu'en élevant notre conscience et en purifiant notre cœur, nous entrons dans sa propre fréquence de conscience.

La proximité ne signifie pas qu'il descend pour nous surveiller ; elle signifie que nous nous élevons jusqu'à percevoir sa présence.

Soixante-quinze pour cent de grâce

Yogananda expliquait que, sur cent parts nécessaires à la réalisation du Soi, vingt-cinq pour cent relèvent de notre effort personnel, qui doit être complet et sincère, tandis que soixante-quinze pour cent proviennent de la grâce combinée du Guru et de Dieu.

Sans notre engagement, la porte reste fermée ; mais sans la grâce, nous ne franchissons pas le seuil.

Le mot sanskrit anugraha dérive de la racine grah (« saisir », « accueillir », « favoriser »), précédée du préfixe anu, qui exprime l'idée de ce qui accompagne, soutient ou suit.
Selon les textes spirituels les plus profonds, la grâce n'est toutefois pas simplement une intervention extérieure accordée par une divinité séparée de l'être humain.

Les Upanishad enseignent à maintes reprises que l'Atman, le Soi individuel dans son essence, est identique au Brahman, la Conscience absolue.

Si cette unité est réelle, alors la grâce ne peut être totalement étrangère à notre nature profonde.

Dans cette perspective, la grâce peut être comprise comme une manifestation de la Conscience elle-même. Elle n'est pas une force venue de l'extérieur pour modifier artificiellement notre destinée, mais le dévoilement progressif d'une vérité qui a toujours été présente. Elle agit en dissolvant l'ignorance, les attachements et les identifications erronées, afin de permettre à la lumière du Soi d'apparaître.

Lorsque vous méditez, servez les autres et disciplinez votre vie, vous ne produisez pas la réalisation par votre ego. Vous créez simplement les conditions permettant à la grâce d'agir librement.

L'effort ne produit pas la Vérité ; il élimine ce qui empêche de la percevoir.

La grâce est alors le mouvement spontané de la Conscience vers sa propre reconnaissance.

Pour cette raison, le véritable Guru n'est pas considéré comme la source personnelle de la grâce, mais comme son véhicule transparent. Sa conscience, unie à la Conscience divine, réveille chez le disciple cette même réalité déjà présente à l'état latent.

Ce qui est transmis n'est pas un pouvoir étranger, mais le rappel de ce que le disciple est déjà dans sa profondeur.

À la lumière de cette compréhension, le verset de la Bhagavad Gita (X, 10) prend une signification encore plus profonde :

« *À ceux qui demeurent constamment établis en Moi et qui M'adorent avec amour, J'accorde le Yoga du discernement grâce auquel ils viennent à Moi*. »

Le discernement accordé par la grâce n'ajoute rien ; il dissipe simplement ce qui obscurcissait la vision. La grâce éclaire, clarifie et accélère le chemin, mais ne remplace jamais le travail intérieur.

Dans la réalisation spirituelle, le chercheur, le Guru, la grâce et Dieu cessent progressivement d'apparaître comme des réalités séparées.

Chapitre 9 : Agir et permettre

Sur la voie spirituelle, il faut apprendre l'art subtil d'agir et de permettre.

De nombreux aspirants oscillent entre deux extrêmes : d'un côté l'activisme spirituel, qui transforme la pratique en tension permanente vers un résultat ; de l'autre la passivité, qui devient une excuse pour ne pas s'engager réellement.
La voie équilibrée exige à la fois un effort constant et une confiance sereine dans le processus.

- **Agir (les 25 %)** : c'est notre part active. Elle consiste à méditer régulièrement, vivre de manière éthique, étudier, maintenir le corps en bonne santé et accomplir ses devoirs dans le monde sans anxiété excessive. Elle implique également l'autodiscipline et la vigilance à l'égard de ses habitudes.

- **Permettre (les 75 %)** : cela ne signifie pas ne rien faire, mais cesser d'entraver le processus par l'impatience, le besoin constant de vérifier les résultats ou l'exigence que tout se déroule selon nos attentes et notre calendrier.

Le bon agriculteur prépare son champ, sème et arrose (agir), mais il ne tire pas sur les jeunes pousses pour les faire grandir plus vite.

Il connaît la valeur de son travail, tout en sachant que toute chose possède son rythme naturel.

Après avoir accompli ce qui est nécessaire, il attend avec patience et continue à prendre soin de la terre. Le même principe s'applique à la vie intérieure.

Beaucoup méditent quelques semaines puis se demandent immédiatement s'ils progressent, si l'expérience est correcte ou s'ils devraient déjà observer des résultats plus visibles. Ainsi, une partie de l'énergie qui devrait soutenir la pratique est dissipée dans une auto-évaluation permanente.

La persévérance naît de la simplicité.

On s'assied, on pratique, puis on retourne à sa vie quotidienne.

Jour après jour, sans dramatiser les journées difficiles et sans s'exalter lors des périodes particulièrement inspirées.

La stabilité est plus importante que l'intensité occasionnelle.

Comme le résumait Roy Eugene Davis :

« *Fais tout ce que tu peux et laisse la grâce de Dieu accomplir le reste.* »

Ne cherchez pas à rendre la pratique extraordinaire.

Faites-en une habitude simple et naturelle, aussi ordinaire que se laver le visage le matin.

Asseyez-vous chaque jour, avec sincérité, toute votre vie.
Les grandes transformations intérieures surviennent rarement à travers des expériences exceptionnelles ; elles naissent bien plus souvent de l'accumulation silencieuse de petits actes répétés avec constance.

M. Davis disait un jour :

« La voie spirituelle ne consiste pas à accomplir des choses extraordinaires, mais à accomplir extraordinairement bien des choses simples. »

Bénédictions infinies,

Furio Sclano

Quelques mots sur l'auteur

Furio Sclano est né à Savone en 1969. Il est engagé sur la voie du Kriya Yoga depuis 1994 et est disciple de Roy Eugene Davis depuis 1996.

En 2005, il est devenu le premier ministre ordonné en Italie par son maître et le quatrième en Europe. Depuis plus de vingt ans, il enseigne les principes et les méthodes de la pratique spirituelle, en mettant l'accent sur une approche à la fois fidèle à la tradition, concrète et adaptée à la vie moderne. Son enseignement s'inscrit dans la lignée spirituelle de Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda et Roy Eugene Davis, dont il s'efforce de transmettre avec simplicité les principes essentiels et les méthodes de réalisation spirituelle.

Ces dernières années, il mène cette activité aux côtés de Manuela La Iacona, ministre ordonnée par le Center for Spiritual Awareness et thérapeute en Ayurveda. Ensemble, ils accompagnent les chercheurs spirituels à travers des séminaires, des retraites et des rencontres d'étude, favorisant une compréhension équilibrée des aspects philosophiques, méditatifs et pratiques du chemin spirituel.

Furio a traduit en italien quinze ouvrages de Roy Eugene Davis et est l'auteur de deux livres consacrés à la spiritualité et à la réalisation du Soi. Son travail de traduction, d'écriture et d'enseignement a contribué à rendre plus accessibles au public italien les enseignements du Kriya Yoga et de la tradition de l'éveil spirituel.

Furio et Manuela animent régulièrement des séminaires et des rencontres d'étude en Italie. Ils sont également disponibles, sur demande, pour organiser des séminaires, des conférences ou des retraites dans d'autres pays, en italien ou en anglais, avec traduction éventuelle dans la langue locale. Leur intention est de partager des enseignements spirituels universels, accessibles à tous, dans un esprit d'ouverture, de simplicité et de respect des différentes traditions.

Coordonnées

Furio Sclano
fsyukteswarji@yahoo.com • +39 349 833 5768

Manuela La Iacona
manustoppa@gmail.com • +39 338 102 8601

Centre d'Éveil Spirituel
(Centro di Consapevolezza Spirituale)
www.kriyayoga.it – www.kriyayoga.it/en

Facebook: La science spirituelle du Kriya Yoga

Ce livret a été achevé et publié en ligne le **10 novembre 2026**.

Il peut être librement partagé et diffusé. La publication d'extraits ou de parties de cet ouvrage sur des sites Internet ou d'autres supports est également autorisée, à condition que la source originale soit toujours clairement mentionnée et créditée.

Furio Sclano © 2026