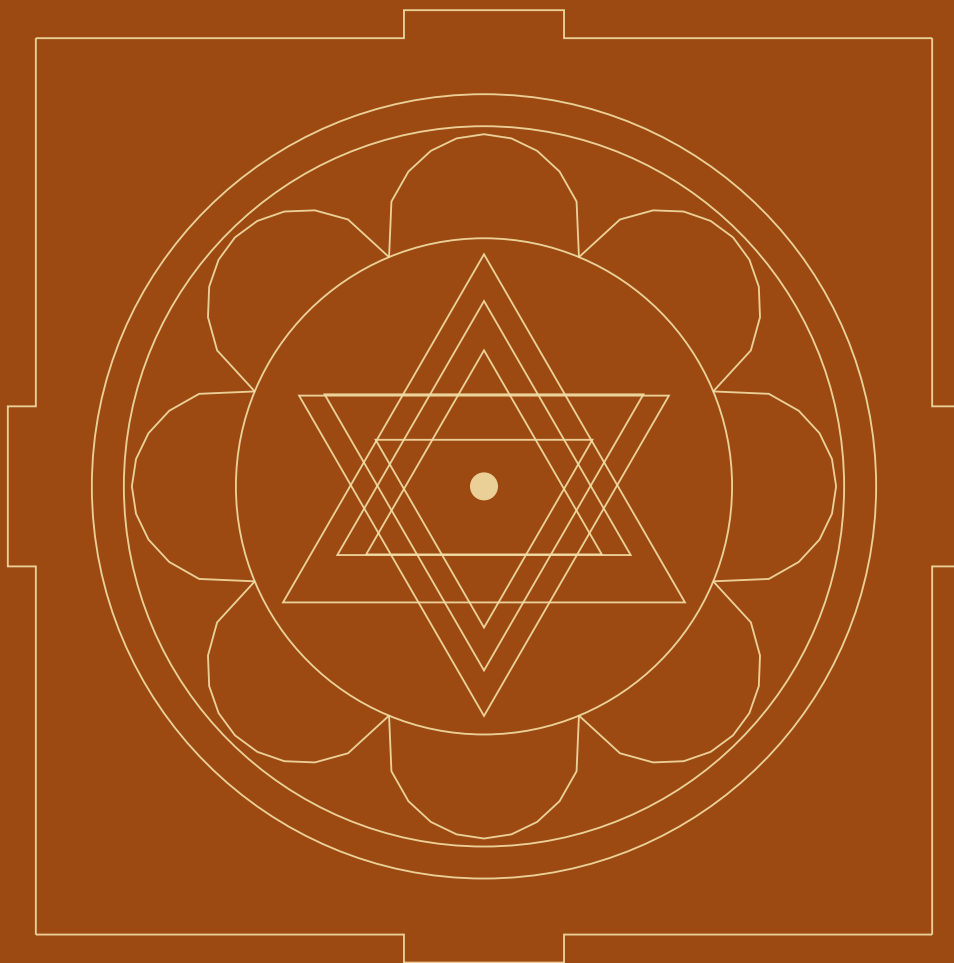


PRATIQUE

Le kriya yoga : la voie de Patañjali et la lignée de Lahiri Mahasaya

Les deux kriya yogas expliqués : la pratique en trois parties du Yoga Sutra 2.1, que vous pouvez commencer demain, et la lignée initiatique de Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar et Yogananda, racontée d'après les sources publiées



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Les textes et la numérotation que nous suivons	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Kriyā : action, rite, purification	7
Un mot, plusieurs sens	7
Les trois kriya yogas d'un coup d'œil	7
Pourquoi la confusion compte	8
Pratique : trois colonnes	8

Avant de commencer

Tapez « kriya yoga » dans un moteur de recherche : vous trouverez trois choses différentes sous un même nom. Une phrase de Patañjali, écrite il y a environ seize siècles, qui définit le kriyā-yoga comme discipline, étude et dévotion. Un ensemble de techniques de nettoyage du haṭha yoga, souvent appelées « kriyas », qui consistent à avaler une bande de tissu, à se laver le nez ou à faire rouler l'abdomen. Et une pratique de méditation transmise depuis 1861 de maître à disciple dans la lignée de Lahiri Mahasaya, rendue célèbre dans le monde entier par l'Autobiographie d'un yogi de Paramahansa Yogananda (1946), et enseignée seulement après une initiation.

Ces trois choses sont liées, mais elles ne se confondent pas, et la confusion conduit à de vraies erreurs : on tente des techniques de nettoyage vues dans une vidéo en croyant « faire du kriya », ou l'on cherche en ligne la technique « secrète » de la lignée pour tomber sur une déformation ou sur une page de vente. Ce livre démêle les trois. Il fait quatre choses.

D'abord, il vous donne le kriya yoga de Patañjali en entier : les Yoga Sutras 2.1-2.2 mot à mot, en devanāgarī et en translittération, avec les sūtras qui s'y rattachent, puis un chapitre pour chacune de ses trois parties, tapas, svādhyāya et īśvara-praṇidhāna, présentées comme des pratiques à commencer dès demain matin. Ce kriya yoga ne demande aucune initiation : il est écrit dans un texte public, pour tous.

Ensuite, il explique les « kriyas » du haṭha, les six purifications (ṣaṭkarma) de la Haṭha Yoga Pradīpikā et de la Gheraṇḍa Saṃhitā : ce que disent les textes, à qui elles s'adressent, ce qui peut mal tourner. Elles sont décrites ici, jamais enseignées pas à pas.

Puis, il raconte l'histoire de la lignée du Kriya Yoga telle qu'elle a été publiée : Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Yogananda, avec des dates vérifiées sur des sources fiables et une séparation nette entre les faits documentés et le récit de la lignée elle-même. Il nomme les organisations qui transmettent ce Kriya aujourd'hui, sans en recommander aucune.

Enfin, il vous donne huit semaines de pratique : un journal du kriya yoga de Patañjali, avec des cases à cocher et des lignes à remplir, qui prépare à toute voie sérieuse, initiatique ou non.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. Le mot à mot des Yoga Sutras est celui de notre livre compagnon Les Yoga Sutras de Patañjali, sutra par sutra, établi sur le même texte sanskrit. Les courtes citations de la première édition de l'Autobiographie d'un yogi (1946, en anglais) sont données dans notre traduction ; cette édition est dans le domaine public aux États-Unis selon le Projet Gutenberg, et son auteur, mort en 1952, est entré dans le domaine public en France.

Ce que ce livre ne fera pas.

Les techniques de la lignée du Kriya Yoga se transmettent traditionnellement par initiation. Nous respectons cette règle. Vous trouverez ici ce que les sources publiées en disent, en termes généraux, et rien de plus : ni décompte de respirations, ni mantra, ni consigne. Si quelqu'un vous propose « la technique secrète du Kriya » dans une vidéo gratuite ou un PDF bon marché, le chapitre 9 vous aide à y voir clair.

La santé d'abord.

Ce livre ne contient aucune technique qui force le corps. Les pratiques des chapitres 3 à 5 et 10 sont de l'étude, de la réflexion, une discipline simple et une assise calme. Les purifications du haṭha du chapitre 6 sont seulement décrites : ne les tentez pas à partir d'un livre. Si vous avez une maladie cardiaque, une hypertension, une épilepsie, un glaucome, une hernie, une maladie de l'estomac ou de l'intestin, si vous êtes enceinte ou si vous avez une maladie psychiatrique, parlez-en à votre médecin avant toute technique de souffle ou de nettoyage, et ne l'apprenez qu'auprès d'un enseignant qualifié. Arrêtez et demandez de l'aide immédiatement en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement disproportionné, de mal de tête brutal et intense, de malaise, ou d'engourdissement ou de faiblesse d'un côté du corps. Urgences : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada).

Les textes et la numérotation que nous suivons

- **Yoga Sutras (YS)** : le texte de l'édition de Kāśinātha Śāstrī Āgāśe (Ānandāśrama Sanskrit Series 47, Pune, 1904), dans la version numérique de Philipp A. Maas sur GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), version du 31 juillet 2020. Même numérotation que notre livre sur les Yoga Sutras.
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : le texte électronique de GRETIL (version du 31 juillet 2020), comme dans notre livre La Hatha Yoga Pradipika expliquée. Les versets des six purifications y sont les versets 2.21 à 2.38.
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)** : le texte de GRETIL saisi par Peter Thomi d'après son édition (Wichtrach, 1993). Les six purifications y occupent les versets 1.12 à 1.60.
- **Bhagavad Gītā (BG)** : l'édition critique du Mahābhārata (Bhandarkar Oriental Research Institute), texte électronique sur GRETIL.
- ***Autobiographie d'un yogi*** : la première édition anglaise (New York, Philosophical Library, 1946), numérisée par le Projet Gutenberg (livre électronique 7452). Nous désignons les chapitres par leur titre, car les éditions suivantes ont ajouté un chapitre et changé certains numéros.

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 et 2 d'une traite : ils donnent la clé de tout le reste. Lisez ensuite lentement les chapitres 3, 4 et 5, un par soir, et commencez les petites pratiques qu'ils proposent. Lisez le chapitre 6 pour comprendre, sans plus. Les chapitres 7 à 9 relèvent de l'histoire et du discernement : lisez-les avant de choisir un enseignant ou une organisation. Le chapitre 10 est le journal de huit semaines ; commencez-le

un lundi.

Chapitre I. Kriyā : action, rite, purification

Un mot, plusieurs sens

Kriyā (क्रिया) est un nom féminin formé sur la racine verbale kr̥, « faire ». C'est un cousin de karman (कर्मन्), « action », le mot qui nous a donné karma. Le dictionnaire sanskrit-anglais de Monier Monier-Williams (1899), toujours la référence, consultable en ligne grâce à l'université de Cologne, donne une longue liste de sens pour kriyā. Parmi eux :

Sens chez Monier-Williams	Sa place dans le yoga
le fait de faire, l'accomplissement, l'action, l'activité, le travail	le kriyā-yoga de Patañjali : un yoga qui se fait, chaque jour
action corporelle, exercice des membres	les pratiques physiques du haṭha
traitement médical, application d'un remède	les pratiques de nettoyage présentées comme remèdes à un déséquilibre
rite religieux, cérémonie, sacrifice	la pratique vécue comme une offrande
rites de purification (au sens des rites funéraires, des ablutions)	l'idée de purification
étude, moyen, expédient	une méthode, un chemin vers un but

Le mot contient donc déjà les trois kriya yogas de ce livre : l'action et la discipline (Patañjali), la pratique physique et le nettoyage (le haṭha), et un rite reçu puis accompli (la lignée de Lahiri Mahasaya, que Yogananda présente comme « l'union avec l'Infini par une certaine action ou un certain rite »).

Les trois kriya yogas d'un coup d'œil

	Le kriyā-yoga de Patañjali	Les « kriyas » du haṭha (ṣaṭkarma)	Le Kriya Yoga de la lignée de Lahiri Mahasaya
Source	Yoga Sutra 2.1-2.2 (vers les IV ^e -V ^e siècles de notre ère)	Haṭha Yoga Pradīpikā 2.21-38 (XV ^e siècle) ; Gheraṇḍa Saṃhitā 1.12-60 (vers 1700)	Lahiri Mahasaya (initié en 1861 selon la lignée) ; Autobiographie d'un yogi (1946)
De quoi il s'agit	discipline (tapas), étude et récitation (svādhyāya), dévotion et offrande (īśvara-praṇidhāna)	six purifications : dhauti, basti, neti, trāṭaka, nauli, kapālabhāti	une pratique de méditation centrée sur le souffle et l'énergie vitale, en plusieurs étapes
Qui l'enseigne	un texte public : tout lecteur peut pratiquer	traditionnellement un maître ; les textes disent qu'elles sont « à garder secrètes »	transmis uniquement par initiation, dans une lignée ou une organisation
Dans ce livre	enseigné en entier (chapitres 2 à 5 et 10)	décrites, jamais enseignées (chapitre 6)	histoire et descriptions publiées seulement (chapitres 7 à 9)

Pourquoi la confusion compte

Les noms sont identiques ; les risques ne le sont pas. Le kriya yoga de Patañjali ne comporte aucun risque physique : son pire mésusage est l'orgueil ou la dureté envers soi-même, et le chapitre 3 en parle. Les purifications du haṭha comportent de vrais risques physiques si on les pratique sans encadrement (le chapitre 6 cite un cas publié de blessure liée à une respiration forcée). Et le Kriya initiatique comporte un risque d'une autre nature : se faire exploiter par quelqu'un qui se réclame d'une lignée qu'il n'a pas, ou pratiquer une technique apprise à une source déformée.

Il existe pourtant un lien entre les trois, et il n'est pas fortuit. Yogananda lui-même, dans le chapitre « The Science of Kriya Yoga » de son Autobiographie, écrit que le Kriya Yoga « est mentionné deux fois par l'ancien sage Patanjali » (notre traduction), et il cite les Yoga Sutras 2.1 et 2.49. Selon sa lecture, Patañjali faisait allusion « soit à la technique exacte enseignée par Babaji, soit à une technique très proche » (notre traduction). C'est l'interprétation de la lignée. Historiquement, les commentateurs de Patañjali, à commencer par le Yoga-bhāṣya attribué à Vyāsa, lisent le sūtra 2.1 comme la discipline en trois parties, tapas, svādhyāya et īśvara-praṇidhāna, et rien dans le sūtra ne désigne une technique de respiration. Les deux lectures existent ; nous présentons chacune pour ce qu'elle est.

Pratique : trois colonnes

Prenez une feuille. Tracez trois colonnes : action, corps, rite. Dans chacune, notez une chose que vous faites déjà chaque jour et qui y correspond (une tâche que vous ne sautez jamais ; une habitude du corps ; un petit rituel, même allumer une lampe ou préparer le thé en silence). Vous avez déjà la matière d'un kriya yoga. Les chapitres suivants lui donnent une forme.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 41 pages.

Le retrouver ici :

<https://yogide.com/fr/livres/le-kriya-yoga-la-voie-de-patanjali-et-la-lignee-de-lahiri-ma/>

Païement unique, PDF immédiat.