

## **Yoga de la puissance, Par Charles Antoni, Editions L'Originel**

La force extraordinaire qui sommeille en l'homme est appelée "Shakti" qui représente l'aspect mouvant de la Réalité : elle est manifestation. Lorsque son éveil se produit, elle va s'unir à "Shiva" qui représente l'aspect statique de la Réalité. Par cette union, l'homme devient "Shiva-Shakti". Pour lui, tout devient réel, "Mâyâ" n'étant plus illusion, mais puissance.

### **Kriya-Yoga, la méditation en action**

La légende affirme que ce fut le Seigneur Shiva qui, le premier, transmet l'enseignement du Kriya-Yoga. Il l'enseigna tout d'abord, dit-on, à son épouse et disciple Parvati. Par la suite, la science du Kriya-Yoga passa traditionnellement de Maître à disciple, c'est à dire de bouche à oreille.

Le Kriya-tantrique est l'une des techniques les plus importantes et les plus efficaces qui aient jamais été données à l'aspirant aussi bien homme que femme. Elle fut mise au point pour permettre l'évolution de la conscience humaine d'une façon systématique.

La technique du Kriya-Yoga s'adapte parfaitement à notre époque d'âge sombre (âge de fer), dans laquelle le corps humain se trouve engagé dans un processus d'une certaine fréquence vibratoire. Mais, malgré cela, cette technique demeure encore trop puissante pour un étudiant moyen, aussi est-il conseillé de ne la pratiquer que sous la conduite d'un Maître compétent.

Cette technique agit à différents niveaux, permettant la mise à nu des couches les plus profondes de la conscience. Il s'agit aussi d'une méthode psycho-somatique par laquelle le sang se trouve purifié et rechargé d'oxygène, et cet apport supplémentaire d'oxygène est ensuite transmué en un « courant de vie » qui amène une régénération totale de toutes les régions du corps. De même sa pratique affine le système nerveux et le prépare ainsi à recevoir le flux de « courants vitaux ».

Le Kriya-Yoga permet d'effacer le tartre laissé par les blessures émotionnelles, ainsi que le tartre des impressions mentales. Il apaise l'agitation du mental, le clarifiant pour que puisse rayonner librement la lumière intérieure. Finalement, le corps entier se trouve, par cette technique, transmué en « énergie pure », transformé en un « corps de lumière ». Amener le corps à une totale revitalisation, en essayant de parvenir à une prise de conscience jusqu'au niveau cellulaire, afin de sentir notre corps devenir pleinement vivant.

Il demeure que nos concepts restent très « limitatifs », alors qu'en réalité notre connaissance s'étend jusqu'à inclure des régions bien plus vastes. Il est généralement difficile pour l'homme d'envisager le passage d'un « corps de chair » à un « corps de lumière », bien que cela puisse, en fait, être réalisé.

Lorsque nous parvenons à ce niveau de conscience, nous savons, sans l'ombre d'un doute, que l'on n'est pas ce corps, que l'on n'est pas ce mental, mais que l'on est une unité de connaissance, libre de l'attachement, et qu'en cet instant la possibilité nous est offerte de voir le « soi » se séparer du mental et du corps.

Abandon de l'identification au corps, abandon de l'identification au mental, libre de cette symbiose psychosomatique, qui nous permet de faire l'expérience de l'union consciente avec l'infini. Tel est le but qui nous amène à cette seconde naissance et qui nous rend capables de « comprendre » (comprendre = intégrer, contenir, englober) les forces les plus fines.

