



# Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

## Intégration de la spiritualité

par M. G. Satchidananda

J'ai lu récemment le nouveau livre de Ken Wilber, *Integral Spirituality* (Spiritualité intégrale). Je n'avais rien lu de lui auparavant, bien que je savais que de nombreuses personnes le considéraient comme le plus grand philosophe contemporain. C'est ce que m'a dit la personne qui m'a donné le livre, Bhagavan Das, lors de notre

pèlerinage au Sri Lanka. Comme le thème central de son livre est l'« illumination », j'aimerais commenter sa définition de ce concept :

« Être pleinement illuminé(e) signifie être en unité avec - transcender et inclure - tous les états et les stades, et cela signifie : tous les états et les stades sont devenus des objets de votre sujet,

et tous les « je » sont devenus des « mois » du prochain « je » et il n'y a que « je-je », et le monde entier est un objet qui repose facilement dans la paume de votre main. Vous n'êtes plus identifié(e) avec quoi que ce soit et vous êtes en unité avec le monde entier, vous transcendez et comprenez le Kosmos. »

Selon moi, la plus importante contribution de Ken Wilber à la pensée moderne est ce qu'il appelle la « carte » de la conscience humaine, qui présente tous les stades de son développement et toutes les expériences, ou états, possibles. Il a réussi, à mon avis, à inclure dans sa carte tous les domaines connus des sciences physiques, de la psychologie moderne, de la mythologie ancienne, de la philosophie et de la spiritualité. Il a réussi cet exploit sans précédent en prenant en compte à la fois le point de vue de l'expérience personnelle de l'individu, le point de vue du scientifique qui examine l'expérience humaine individuelle et collective et le point de vue de la culture collective, avec ses repères et ses valeurs communs. Une telle « carte » nous aide à voir où nous avons été, où nous nous situons et où est notre potentiel, selon différentes lignes de développement, y compris, par exemple, les relations, le travail, la spiritualité et la culture.

## à l'intérieur

1. Éditorial : « Intégration de la spiritualité », par M. G. Satchidananda
2. « Mouvement et résistance : comment accepter le changement dans le corps », par Durga Ahlund
3. « L'ashram du Sri Lanka », par M. G. Satchidananda
4. « Pourquoi pratiquons-nous le yoga? », par M. G. Satchidananda
6. Notes et nouvelles
7. Calendrier des activités du kriya yoga



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.  
196, rang de la Montagne, C.P. 90  
Eastman (Québec) Canada J0E 1P0  
Tél. : 450-297-0258; téléc. : 450-297-3957  
Courriel : [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca) Internet : <http://www.babaji.ca>

Suite à la page 2

# Mouvement et résistance : l'acceptation du changement dans le corps

par Durga Ahlund

Je mène depuis un certain temps un combat contre mon corps. Il y a environ huit mois, j'ai commencé à ressentir de la douleur et de la raideur dans mon épaule droite, après avoir fait une mauvaise chute dans un escalier en pierre. Mon pied s'était coincé et j'ai trébuché, mais la chute s'était produite au ralenti, comme si j'avais le temps de décider comment éviter de me blesser. Lorsque j'ai finalement frappé le sol, je n'avais aucune blessure visible. Je n'avais aucune ecchymose, je ne m'étais pas coupée et j'étais plutôt fière de moi, puisque j'étais tombée de façon aussi consciente sans me blesser. J'étais persuadée que ma « présence » d'esprit m'avait protégée.

Deux mois plus tard, alors que j'avais complètement oublié la chute, j'ai remarqué de la résistance et de la douleur dans mon épaule droite. Un jour, j'ai constaté que je n'arrivais pas à faire les postures yogamudrasana, chakrasana, gomukasana. Puis, graduellement, la douleur est devenue telle que je me réveillais la nuit et j'avais du mal à m'habiller le matin.

J'ai continué à vivre comme si rien n'avait changé. J'ai continué à pousser mon corps lorsque j'enseignais le Hatha Yoga, à transporter mon ordinateur portable et des livres dans un sac à dos que j'enfilais sur mon épaule et à travailler pendant des heures chaque jour devant mon ordinateur sans soutien pour mes coudes ou mes poignets. Mon problème à l'épaule s'est progressivement aggravé et la douleur s'est intensifiée. Je n'arrivais plus à trouver une position confortable pour dormir. J'ai commencé à chercher de l'aide professionnelle. On a radiographié mon épaule, j'ai consulté des orthopédistes, des physiothérapeutes et des massothérapeutes. J'ai reçu des séances de thérapie des zones réflexes et de thérapie par manipulation, de reiki, de thérapie craniosacrale, de thérapie myofasciale, de massage des tissus profonds, de shiatsu et de thérapie par ultrasons. Je me suis même fait injecter de la cortisone. Je faisais avec diligence tous les exercices que l'on me recommandait, mais rien ne semblait aider. L'inflammation s'empirait, ainsi que la douleur et la raideur. Avec chaque diagnostic et chaque traitement, je semblais perdre de la

mobilité. Lorsqu'un spécialiste se concentrait sur un seul aspect du problème, la douleur se déplaçait dans mon cou, à l'autre épaule et même dans mes deux pouces! J'étais de plus en plus frustrée et même furieuse contre mon corps. J'affichais tous les signes typiques des cinquante ans et je me sentais coincée dans un cycle prédéterminé de vieillissement.

Un matin la semaine dernière, je me suis réveillée avec une nouvelle attitude. Je n'avais pas beaucoup dormi, mais j'avais eu des moments de lucidité et je me suis éveillée avec de l'acceptation, peut-être pas de l'abandon total, mais de l'acceptation, envers mon corps. J'étais ouverte à la leçon que cet événement avait à m'apprendre. Le mouvement et la résistance sont certainement des forces naturelles inhérentes à la vie. Toute forme de vie a ses saisons d'activité et de repos, ses flux et reflux naturels. Nos corps possèdent leurs propres codes génétiques particuliers d'ordre et de désordre. J'ai peut-être moi aussi certaines restrictions karmiques qui me prédisposent en ce moment à connaître de l'opposition dans mon corps. Et il ne fait aucun doute que le corps physique ne peut endurer qu'une quantité limitée de stress physique, mental, émotionnel et environnemental avant que ne s'installent la douleur aiguë ou chronique, la raideur, les troubles, l'inflammation et la maladie. Et bien que le mental puisse refuser de reconnaître un incident stressant ou de s'en détacher, les mécanismes corporels ne manqueront pas de l'exprimer. J'étais ouverte à découvrir la source du stress qui causait cette douleur physique et qui semblait s'opposer à sa guérison.

Si cette situation particulière n'était qu'une expérience (ma chute d'il y a dix mois a causé un stress dans l'articulation de mon épaule, et le stress a ensuite causé de l'inflammation), alors pourquoi l'épaule ne guérissait-elle pas? Personne ne semble vraiment comprendre les mécanismes de la bursite. Le karma et l'ego ont-ils un rôle à jouer dans cette histoire? Un des rôles de l'ego est de s'opposer à la force consciente des lois

*Suite à la page 3*

---

## Éditorial (suite)

J'ai été agréablement surpris de constater que le Siddhantham du Kriya Yoga, soit les enseignements de Babaji et des siddhas du yoga, comprend tous les domaines recensés dans la « carte » de la conscience humaine décrite par M. Wilber. Ce dernier a intégré ce qui était, dans l'ancien temps, une vision holistique du monde. À l'époque, la science et la spiritualité n'étaient pas des domaines séparés. Aujourd'hui, la connaissance et la compréhension du monde souffrent de nombreuses divisions. Nous sommes tous des spécialistes dans un domaine particulier, et ceux qui acquièrent une vision totale sont peu nombreux. Nos universités, nos spécialistes, notre économie de marché encouragent tous la désintégration de la connaissance humaine. L'étude de l'œuvre de Ken Wilber peut nous aider à aller au-delà de notre soi, soit le cadre limité créé par notre ego.

Nous portons tous des œillères culturelles. Notre culture détermine nos perceptions individuelles des phénomènes et

des dharmas, ce qui est une erreur fondamentale. Mais ce n'est pas tout : elle stipule également que ces perceptions sont vraies, alors qu'elles ne sont que des préférences culturelles. Par exemple, une expérience de transcendance spirituelle est attribuée à Jésus, au Bouddha, à Allah, à un saint ou un gourou particulier ou à la forme particulière de Dieu à laquelle nous croyons, selon notre culture. Nous ne sommes généralement pas conscients du caractère limitatif de notre pensée. Les vérités métaphysiques contemplées par une personne qui médite sont très souvent non universelles, mais dépendent plutôt de la tradition culturelle ou religieuse de chacun. En apprenant à voir nos propres « enclos », nous pouvons les dépasser.

Ken Wilber nous offre une carte routière qui nous permet de sortir de nos enclos culturels et d'adopter ainsi une spiritualité intégrale qui comprend tous les stades, les états et les expériences. □



# L'ashram du Sri Lanka

par M. G. Satchidananda

Au début février 2007, Durga Ahlund et moi sommes allés au Sri Lanka pour donner des séminaires d'initiation et pour inaugurer un nouvel ashram de kriya yoga à Katirgama, le lieu le plus sacré dans cette terre sainte, là où Babaji a atteint l'état de nirvikalpa samadhi sous les instructions de son gourou Boganathar. C'était ma première visite depuis 1987, et c'était la première visite de Durga. Je n'étais pas retourné au Sri Lanka pendant la guerre civile, qui a duré de 25 ans, et malgré le cessez-le-feu en place aujourd'hui, la paix est fragile. Nous vous demandons à tous de penser au Sri Lanka lorsque vous priez pour la paix dans le monde.

Grâce au dévouement inébranlable d'une seule personne envers Babaji et le Sri Lanka - un dévouement que je n'ai jamais observé chez autrui et qui me rappelle celui d'Hanuman lui-même -, le kriya yoga est demeuré en vie

au Sri Lanka. Et grâce aussi aux efforts de quelques jeunes Tamouls inspirés et au petit livre bleu sur les 18 postures du kriya hatha yoga, le kriya yoga de Babaji a commencé à se répandre dans plusieurs coins du Sri Lanka. Ces jeunes enseignent les 18 postures partout où ils le peuvent et ils ont établi des cours dans des villages reculés et dans 17 camps de réfugiés dans le Nord, une région déchirée par la guerre. En janvier 2006, on nous a contactés pour nous demander de soutenir l'enseignement du kriya yoga de Babaji dans cet endroit. Nous avons envoyé

Manuel Masche de l'Allemagne (dont le nom spirituel est, comme par hasard, « Hanuman »), alors directeur de l'ashram à Bangalore, afin qu'il enseigne une série de 16 cours sur les 18 postures à Colombo, la capitale. Plus de

*Suite à la page 4*

---

## Mouvement et résistance (suite)

universelles de cause et effet. Étais-je inconsciemment en train de m'opposer à la force complexe de guérison?

Ma curiosité croissante envers la cause de ma bursite a immédiatement détendu mon anxiété et mes tensions, et je me suis trouvée à poser très calmement de nouvelles questions d'un point de vue différent. Y avait-il un autre facteur en jeu? Ma nature émotionnelle et les désirs et l'aversion de mon ego qui la façonnent avaient-ils un rôle plus important à jouer dans cette détérioration du corps physique que la chute ou mon âge? Y avait-il un déséquilibre dans mon être qui créait un manque d'harmonie et me gardait coincée dans mon corps? Et bien que le détachement m'aide à gérer mes émotions, mon corps est-il continuellement en train de les enregistrer et de les manifester sous forme de douleur et de raideur?

En plongeant dans la source de mon problème, j'ai réussi à prendre conscience de la puissance du sentiment d'« être coincée » en tant que facteur de motivation négative et de ses effets sur tous les niveaux de mon être. Je suis de nature fougueuse et je n'aime pas être retenue. Le sentiment d'« être coincée » n'était pas seulement physique, mais également émotionnel et spirituel. « J »étais coincée et « JE » voulais me libérer. Il s'agissait peut-être d'un conflit entre mes énergies rajas (activité) et tamas (inertie). Il y a toute une gamme de scénarios insignifiants que mon ego n'aimait peut-être pas. Mais peu importe, le résultat était un conflit entre ces deux puissantes énergies, qui avait entraîné un important manque d'harmonie dans mon corps, mon mental et mon esprit. Ce conflit énergétique avait établi les conditions parfaites pour la détérioration de mon corps et avait peut-être même causé ma « chute » originale. Ce processus m'a permis de me souvenir de plusieurs autres chutes semblables.

En me détendant pour ce qui est du problème physique, et en abordant le conflit directement au niveau de ma nature, avec de la conscience, de l'intuition et du yoga, il se peut que

j'arrive à apaiser le feu. Le rejet de ce qui se passe dans mon corps ne fait qu'attiser les flammes du conflit entre rajas et tamas. L'acceptation réduira peut-être l'intensité du feu pour ainsi mener à une réduction de l'inflammation et à une détente.

Le sentiment d'« être coincée » crée une grande discorde dans le corps : des problèmes au niveau du système nerveux, une mauvaise digestion et un manque d'harmonie dans les corps subtils. Je me sens fatiguée, agitée et peu présente. Et bien que le yoga ne soit pas une panacée, je sais qu'il peut m'aider à aborder les diverses obstructions dans ma constitution physique et subconsciente, le manque de réceptivité et le refus catégorique.

Voici donc ma nouvelle affirmation : je vais aimer cette nouvelle phase de ma vie et je vais adopter une nouvelle pratique d'asanas plus douce et une nature plus calme. Je vais changer mon attitude fondamentale, ma nature fougueuse. Je vais libérer le flux d'énergie vitale et créer un équilibre dans mon corps afin de retrouver mon sens naturel d'optimisme et d'enthousiasme.

Dans le yoga, je sais qu'en me dépensant de façon régulière, je peux causer des changements dans mon corps, mon mental et ma personnalité. En adoptant une pratique d'asanas plus douce, je pourrai détendre et lubrifier les articulations et faire circuler l'énergie. Cette nouvelle discipline favorisera la guérison. En même temps, j'observerai mes pensées, mes émotions, mes besoins habituels, mes impulsions et mes aversions, afin d'acquiescer de façon consciente plus de prestance et d'équilibre et de réduire la frustration, le découragement et le conflit dans mon être.

Je suis persuadée que mon épaule guérira. Elle retrouvera peut-être toute sa mobilité. Mais mon attitude a changé. Il est devenu plus important pour moi de comprendre ce qui se passe dans mon corps et de tirer des leçons de l'expérience que de retrouver mon corps original. □



# Pourquoi pratiquons-nous le yoga? (1<sup>ère</sup> partie)

par M. G. Satchidananda

Un des plus importants débats duquel tout étudiant doit sortir vainqueur par la force de l'esprit concerne le doute exprimé par la question suivante : « Pourquoi pratiquons-nous le yoga ? ». En effet, jusqu'à ce que nous ne soyons totalement convaincus de sa valeur en relation avec le reste de notre vie, nous ne lui donnerons pas la priorité nécessaire pour nous échapper de notre souffrance. Le mental créera des doutes et des distractions sans fin jusqu'à ce que nous commencions à nous établir dans une optique qui transcende le mental. Lisez cet article avec attention et absorbez les implications de ce débat, le plus important de votre vie.

## Un changement dans notre façon de penser

Sous une forme ou une autre nous souffrons tous, individuellement ou collectivement. Nous pouvons essayer de le nier ou de l'éviter, mais la souffrance demeure toujours à l'arrière-plan. Notre souffrance se manifeste de plusieurs manières : la douleur physique, la douleur émotionnelle, la peur, la colère, l'envie, les attentes que nous avons envers autrui, les soucis, la dépression. Nous cherchons à nous en échapper en nous tournant vers l'alcool, la drogue, la télévision, la nourriture, l'exercice, d'innombrables façons de nous distraire, le travail, la thérapie et la religion. Mais comprenons-nous la cause profonde de notre souffrance? Et

pourquoi nous causons-nous tant de souffrance les uns aux autres?

La sagesse consiste à découvrir la source de la souffrance et la source de la joie. Le sage nous dit que la souffrance vient de la confusion entre le Soi réel et le corps-mental-personnalité. Il nous dit que lorsque nous nous identifions avec l'âme et que nous nous établissons fermement dans l'optique du Témoin en nous, nous pouvons connaître une joie profonde instantanément et sans effort.

Qui souffre? Nous pouvons ressentir de la douleur physique, des émotions turbulentes, des préoccupations. Mais ces phénomènes sont passagers. Et lorsqu'ils disparaissent, ce que nous sommes réellement demeure. Nous sommes ce qui demeure au sein du spectacle temporaire des sensations physiques, des émotions et des pensées. Nous ne pouvons pas être ce qui est transitoire. Nous ne pouvons être que ce qui demeure éternel. Quelle est cette partie de nous qui ne change jamais? Prenez quelques respirations profondes et posez-vous la question suivante : « quelle partie de moi ne change jamais? ». Les pensées changent. Les émotions changent. Les sensations physiques changent. Que reste-t-il? N'essayez pas de le définir. Prenez-« en » simplement conscience. « Ceci » n'a pas de forme, il

*Suite à la page 5*

---

## L'ashram du Sri Lanka (suite)

250 personnes ont participé. Parmi eux, on en a sélectionné 35 pour qu'ils reçoivent l'initiation au premier niveau dans un séminaire offert à l'automne 2006 par Satyananda, un de nos acharyas. Satyananda a fait un second voyage afin d'initier 32 autres personnes à la fin janvier 2007.

Entretemps, au cours des deux dernières années, nous avons réussi à enregistrer "Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas Trust" (Fiducie de l'Ordre des acharyas du Kriya Yoga de Babaji) en tant qu'organisme éducationnel de bienfaisance au Sri Lanka, et nous avons également acheté, en son nom, un terrain de deux acres dans la forêt adjacente à la rivière Manickaganga, à dix minutes de marche du fameux temple Katirgama. Au cours de la dernière année, nous avons envoyé les fonds nécessaires pour la construction d'un petit ashram à cet endroit, et le 4 février 2007, il a été inauguré à la fin d'une cérémonie d'Anthr Kriya Yoga à laquelle ont assisté 30 étudiants sri lankais initiés au kriya yoga, Satyananda, nous-mêmes, les fiduciaires, deux invités de l'Allemagne et Bhagavan Das.

Au cours de la cérémonie d'inauguration, nous avons planté les arbres sacrés suivants : banyan, pipeli, jacquier et manguier. Nous avons chanté devant l'étrange autel en forme d'étoile à cinq pointes qui entoure un banyan; chaque pointe de l'étoile porte des symboles sacrés de différentes traditions spirituelles. Puis nous nous sommes tous rafraîchis dans la rivière étincelante. Jai Babaji!

L'ashram est ouvert aux initiés du kriya yoga qui

souhaitent pratiquer une sadhana intense dans un environnement simple et proche de la nature. Un Sri Lankais qui a reçu il y a longtemps l'initiation au kriya yoga y habite.

Au cours de notre pèlerinage au Sri Lanka, nous avons visité un temple à Kandy, l'ancienne capitale en montagne, où une dent du Bouddha est vénérée en tant que relique. Nous avons également visité le temple où Hanuman a sauvé Sita dans l'épopée, le Ramayana. Dans de tels pèlerinages, l'inattendu est souvent le plus mémorable. Cela s'est produit lorsque nous avons été invités, le 2 février, à une fonction spéciale à la résidence d'enfants de Weerawila, à 20 kilomètres de Katirgama. Tandis que nous étions assis dans la salle de réception de la résidence, 50 enfants orphelins de 3 à 16 ans habillés en petits uniformes, sont venus nous offrir chacun une fleur. Ils étaient Tamouls et Singalais et marchaient main dans la main. Leurs visages et sourires radieux, leurs yeux remplis d'amour, nous ont grandement émus. Plus tard ce matin-là, lors de mon discours à l'assemblée de dignitaires et d'enfants locaux, j'ai mentionné à quel point Durga avait été touchée par ce geste simple. Tout juste avant mon discours, on a demandé à Durga, Bhagavan Das et moi-même d'allumer la lampe à l'huile cérémonielle qui se trouvait sur la plate-forme extérieure. Le vent a immédiatement éteint la flamme, ce qui m'a donné un point de départ

*Continued on Page 6*



## Pourquoi pratiquons-nous le yoga ? (suite)

s'agit de quelque chose d'éternel, d'immuable.

Parce que votre esprit est engagé dans la lecture de cet article et tente d'en saisir le point, les pensées émergent naturellement. Mais pouvez-vous prendre du recul et changer votre point de vue? Pouvez-vous devenir le Témoin de vos pensées, sentiments et sensations qui surviennent pendant la lecture? Si vous le pouvez, vous adoptez le point de vue de votre âme, qui est pure conscience. Mais contrairement à tout le reste, ce point de vue n'est pas un objet dont on peut faire l'expérience. Il est le sujet. Tout le reste est objet. Ce qui veut dire que la réalisation de notre véritable nature ne se fait pas par une nouvelle expérience. Il n'y a rien de spécial dont vous devez faire l'expérience. Vous n'avez pas non plus à devenir quelqu'un de « spécial ». Être « spécial » implique que vous êtes à part de tout le reste. « Qui vous êtes » est identique à ce qui est derrière toute « chose » et n'en est donc pas séparé.

Nous ne pouvons comprendre ce qu'est ce « Soi ». Comprendre implique la présence d'un objet d'observation ou de considération. Mais ce « Soi » est au-delà de toute pensée. C'est simplement l'amour.

Vous n'êtes pas vos pensées. La plupart de ces pensées ne vous appartiennent même pas. Vous avez des pensées, elles vont et viennent, mais vous demeurez. La plupart des pensées proviennent d'autrui, elles flottent dans le plan mental autour de soi et entrent ensuite dans le champ de votre conscience mentale, où vous y ajoutez une saveur personnelle. Puis vous les exprimez en disant « je pense », ou « je suis découragé(e) », « je dois le faire », ou « allons-y », etc.

Donc, les sages sont ceux qui peuvent changer leur point de vue et demeurer dans un état de réalisation dans lequel ils ne s'identifient pas avec les pensées, les émotions et les sensations du corps-esprit, mais avec le point de vue du Témoin de l'âme. Ce dernier est l'expression d'un amour généreux sans retenue.

### L'égoïsme

Pourquoi de manière générale identifions-nous le Soi avec nos sensations et nos émotions? Au cours d'une journée, nous avons tendance à confondre « qui nous sommes » avec plusieurs identités souvent conflictuelles. Au réveil nous nous disons « Je suis fatigué(e) ». Après une tasse de café et deux coups de téléphone, « je suis réveillé(e) ». Plus tard dans la journée, « je suis » fier/fière d'accomplir ceci ou cela, ou « je suis » heureux(se), ou amoureux(se). Mais, à la fin de la journée, « je » m'ennuie, « je suis » jaloux(se), envieux(se) ou troublé(e), furieux(se) ou malheureux(se) et je pourrais même en venir à haïr la personne que j'adorais plus tôt aujourd'hui même. Laquelle de ces personnalités définit qui « vous » êtes? « Vous » ne pouvez être toutes ces émotions et sensations transitoires. En fait, vous n'êtes rien de tout cela.

Si je vous demande qui vous êtes, vous pouvez me révéler votre nom, votre profession, probablement votre situation matrimoniale et avec qui vous êtes apparenté(e), par exemple « j'ai trois enfants ». Vous pouvez me dire d'où vous venez, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, où vous travaillez, votre religion, et si vous avez le temps, vous pour-

riez commencer à raconter certains événements de votre vie et exprimer vos croyances et convictions. Cependant, si je vous rencontre une année plus tard, quelque chose peut avoir changé, vous aurez peut-être changé d'emploi, de conjoint(e), de goûts, et vous aurez de nouvelles histoires à me raconter. Qui êtes-vous donc? Vraiment? Vous ne pouvez être aucune de ces identités... Car elles sont toutes transitoires. Vous ne pouvez être que ce qui ne change jamais. Parce que ce qui change n'existe plus.

Nous éprouvons tellement de confusion autour de notre identité. Nous disons ou pensons « je » plus de mille fois par jour! Mais qui est ce « je »? Le mot « je » en grec veut dire « ego ». L'ego peut se définir par l'habitude de s'identifier avec le corps, l'esprit et les émotions. Chaque fois que nous pensons ou ressentons quelque chose de manière répétitive, une habitude se forme. Les lobes intérieurs de notre cerveau programment nos habitudes pour faciliter nos réponses à des stimuli extérieurs, par le biais de nos cinq sens. Nous avons des milliers de comportements habituels, qui sont propres à chacun. La manière dont nous marchons, parlons, mangeons, conduisons notre voiture, traitons les autres, les choses que nous aimons ou n'aimons pas, tout est basé sur nos habitudes. En prenant tout cela en compte, la somme forme ce que nous appelons notre karma : les conséquences de nos pensées, paroles et actions passées. L'habitude la plus significative que nous possédons tous est celle de s'identifier avec nos pensées, émotions et sensations. Nous disons ou pensons « je pense » ou « je sens » ou « je suis fatigué(e) » ou « je suis en colère ». Cependant, en vérité, nous ne sommes pas ces expériences. Il serait plus correct de dire « les pensées que j'ai à ce sujet sont... » ou « mon corps est fatigué » ou « j'ai un sentiment de colère à ce sujet ». C'est-à-dire que toutes nos expériences constituent des objets, et non le sujet. Ce que je suis en réalité, la conscience pure du Témoin, est le sujet. Donc l'égoïsme est réellement le résultat d'une erreur d'identité. Comme un acteur, nous prétendons être ce que nous ne sommes pas, oubliant notre véritable identité.

### Les conséquences de l'égoïsme

Ainsi donc, la plus importante conséquence de notre égoïsme est la souffrance. La souffrance dépend de notre façon de réagir à ce qui est. Elle est donc différente de la peine et de la douleur. Par exemple, on peut éprouver de la douleur lorsqu'on trébuche, tombe et se blesse au visage ou au coude. La souffrance concerne les émotions telles que la colère, l'embarras et le regret qui s'ensuivent. À cause de l'égoïsme, on s'identifie à de telles émotions, on pousse des jurons et on perd le sens de l'équanimité et de l'humour. La souffrance nous fait perdre l'équilibre. L'ego peut perdre son équilibre. Cela ne touche pas votre véritable nature. Le Soi maintient toujours un sens d'équanimité. Il est donc important d'être vigilant, de se rendre compte des manifestations de l'ego, avant qu'il ne perde son équilibre et vous emporte dans un tourbillon d'émotions négatives.

*Suite à la page 6*



## Pourquoi pratiquons-nous le yoga ? (suite)

tives. Ces émotions comprennent :

**1. Le désir :** le fait d'imaginer que le plaisir dérive d'un objet ou d'une circonstance, ou ressentir de l'aversion envers ce que, selon nous, peut nous causer de la peine ou un malaise. Le désir est éphémère, mais nous empêche de vivre dans le moment présent. Il s'agit d'un piège, car tout désir nous convainc que nous serions « bien mieux » si seulement nous pouvions le satisfaire. Il nous consume jusqu'à ce que nous le satisfassions. Nous avons ensuite un moment de répit, jusqu'à ce que le désir suivant se présente, généralement aussitôt après. Les désirs sont infinis. La prochaine fois que vous ressentez un désir, posez-vous la question suivante : « Qui ressent ce désir ? » et immédiatement vous tournerez le regard vers votre Soi réel, et vous verrez les choses d'un autre point de vue, celui du Témoin. En vérité, personne n'éprouve ces désirs, ces désirs vont et viennent. Lorsque vous satisfaites un nouveau désir, observez-vous en train de le savourer. Cultivez le point de vue de l'observateur détaché et empli d'amour. Celui qui aime et ne désire rien.

**2. La colère :** cela comprend tous ces sentiments forts, passionnés que l'on éprouve envers quelque chose ou quelqu'un, et même envers soi-même, quand on éprouve de la frustration par rapport à des désirs inassouvis. La colère en soi devient une habitude. Elle doit être rejetée ou redirigée. La colère a toujours le plus grand effet négatif sur celui qui est en colère. Le sage ne retient pas sa colère. La colère peut toujours être redirigée de façon positive pour aider à corriger une erreur. Celui qui aime ne peut s'attach-

er à sa colère.

**3. L'avidité :** cela consiste à en vouloir plus pour soi, plutôt que de vouloir le mieux pour les autres. L'avidité consiste à pratiquer l'égoïsme, à toujours vouloir la part du roi, qu'il s'agisse d'abondance financière, de nourriture, de gratification sensuelle, de gratification émotionnelle ou de gratification spirituelle. Celui qui aime vraiment n'éprouve pas d'avidité.

**4. La fierté :** il s'agit d'une opinion fortement exagérée de soi, aboutissant fréquemment au dédain et au mauvais traitement des autres et à un sentiment de supériorité. Cela peut se manifester par l'identification avec ses accomplissements personnels ou avec les accomplissements d'une religion, d'une équipe sportive, de sa race, de sa nationalité. Nous sommes fiers chaque fois que nous pensons à « nous » vis-à-vis des « autres ». La fierté nous empêche de réaliser notre vrai Soi et nous rend incapables de voir l'unité fondamentale de tous. La fierté confine l'amour.

**5. L'envie, la malice et la jalousie :** c'est la rancœur que nous éprouvons en constatant le bonheur des autres ou en voyant quelque chose que nous ne possédons pas. Elle dissimule la vraie source de joie. La rancœur restreint l'amour de telle sorte que nous ne sommes pas capables d'en faire nous-mêmes l'expérience.

Le sage voit ces manifestations de l'ego comme des opportunités de se purifier, de laisser aller ce qu'il n'est pas, afin qu'il puisse apprécier la source du bien-être et de l'amour en soi. □

(À suivre)

---

## L'ashram du Sri Lanka (suite)

pour mon allocution :

« Nous sommes très heureux d'être ici parmi vous aujourd'hui. Pourquoi sommes-nous ici ? Pourquoi êtes-vous ici ? Je suis venu ici il y a 26 ans, et j'avais trouvé que le Sri Lanka était le pays le plus riche au monde ; riche en quelque chose que les mots ne peuvent décrire. J'ai passé un an ici à savourer ce que j'avais trouvé. Savez-vous ce que j'avais trouvé ?

Aujourd'hui, lorsque vous êtes venus un à un nous donner des fleurs, mon épouse Durga était très émue. Vous l'avez vue pleurer. Savez-vous pourquoi ? C'était à cause de votre énergie, votre pureté, votre ouverture. C'était à cause de l'amour que vous partagez les uns envers les autres. C'était à cause de ce qu'elle a vu dans vos yeux. Pouvez-vous voir ce qu'elle a vu ?

Fermez vos yeux maintenant. Que voyez-vous ? Allez au fond de vous-mêmes et voyez la lumière intérieure. Elle brille comme le soleil. Tout provient de cette lumière, vos pensées et sentiments, et tout y retourne. Maintenant, ouvrez doucement les yeux et regardez votre voisin dans les yeux. Que voyez-vous ? Voyez-vous cette même lumière ? Voilà qui vous êtes. Voilà qui est votre voisin. Ne l'oubliez jamais. Tout est impermanent sauf cette lumière intérieure. Vous pouvez lui donner le nom que vous voulez, mais elle n'a pas de forme ni de véritable nom.

Tous les visiteurs qui sont venus ici aujourd'hui sont venus pour s'assurer que votre lumière ne s'éteint pas comme la flamme de cette grande lampe à l'huile. Tant de choses peuvent la faire disparaître ou oublier. Le désir, la peur, la colère, par exemple. Bien que vous soyez ici pour apprendre de nombreuses choses, le plus important est que vous appreniez à voir votre propre lumière intérieure et celle d'autrui et que vous vous souveniez de sa présence constante. Cette lumière est source de joie et de paix durables. »

Les personnes que nous avons rencontrées s'emploient corps et âme à amener la paix et la joie au Sri Lanka. Nous voulons continuer de les appuyer de toutes les façons possibles. Quatre Sri Lankais ont obtenu une bourse pour suivre une formation d'enseignant à Bangalore à l'automne. Satyananda s'est engagé à retourner pour donner d'autres initiations, et nous sommes décidés à construire une véritable communauté à cet endroit. Nous leur avons donné nos livres et DVD pour qu'ils en fassent des copies et qu'ils les vendent afin de générer des fonds. Nous les aidons à poursuivre le développement et l'entretien de l'ashram à Katirgama et nous les encourageons vivement à reconstruire celui qui a été détruit à Colombo. Le kriya yoga de Babaji permettra-t-il aux gens du Sri Lanka de trouver une joie et une paix durables ? □



# Notes et nouvelles

**Rassemblement des initiés, 13-15 juillet 2007 à Québec.** Tous les initiés sont bienvenus. Venez participer à un weekend de sadhana et de satsang, de yoga et de méditation en groupe. M. G. Satchidananda présentera son nouveau livre et offrira un cours de yoga avec Durga. Réservez pour le logement et les repas. Le weekend est gratuit, mais les dons sont acceptés. Venez célébrer le quinzième anniver-

saire de l'ashram du Québec.

**Rassemblement des acharyas, 27 juin - 2 juillet 2007.** Les quinze acharyas du Kriya Yoga de Babaji en provenance de 5 pays d'Europe, de l'Amérique du Nord, du Brésil et de l'Australie vont pour la première fois se réunir à l'ashram du Québec. Ils recevront une formation avancée, participeront à un satsang et prendront

part à la planification de projets lors de ce dixième anniversaire de l'établissement de l'Ordre des acharyas du Kriya Yoga de Babaji. Consultez le site [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca) pour de plus amples renseignements sur les activités actuelles et futures de l'Ordre.

**Nouveau Livre : La Sagesse de**

*Suite à la page 8*

---

## 2007 calendrier des activités du kriya yoga

**Initiation au Kriya yoga à l'ashram du Québec :** (les initiés peuvent participer et ne payer que le logement et les repas). Cours intensif d'un weekend à l'ashram du Kriya Yoga, Saint-Étienne-de-Bolton, Québec (une heure à l'est de Montréal) : 8-10 juin, 14-16 septembre, 16-18 novembre. Contribution suggérée : 290 \$, repas et logement compris.

**Initiation au Kriya yoga à l'extérieur du Québec** Québec (les initiés peuvent y participer gratuitement) :

**avec M. G. Satchidananda**

Zurich, Suisse : 18-20 mai, Andrea 044.979.15.15  
[andrea@vieli.ch](mailto:andrea@vieli.ch)

Paris, France : 26-28 octobre, Rudran 04.50.64.06.38,  
[rudran@tiscali.fr](mailto:rudran@tiscali.fr)

**avec Durga**

(888) 252-9642 [durga@babaji.ca](mailto:durga@babaji.ca)  
au Québec

**avec Rudra Sivananda**

(510) 489-2966 [runbir@earthlink.net](mailto:runbir@earthlink.net)  
dans le nord de la Californie, É. U.

**avec Ananda**

(888) 252-9642 [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca)  
à Atlanta, É. U.

**avec Shantiananda**

(480) 838-4075 [shantiananda@babaji.ca](mailto:shantiananda@babaji.ca) ou visitez  
[www.azkriyayoga.com](http://www.azkriyayoga.com)  
à Phoenix, É. U.

**avec Rohini**

(011)+61(0)401.369.743 [rohini@babaji.ca](mailto:rohini@babaji.ca)  
en Australie et en Nouvelle-Zélande  
Melbourne, Victoria, Australie : 1-2 septembre  
Présentation d'introduction gratuite et rencontre des  
initiés au cours de la semaine précédente  
Cours gratuits d'asanas du Kriya Yoga de Babaji à  
Daylesford, Victoria, AU

**avec Sharana Devi**

(011)+55.11.9133.9397 [sharanadevi@babaji.ca](mailto:sharanadevi@babaji.ca)  
au Brésil

**avec Saraswati Karuna Devi**

(011)+55.11.3813.4967 [saraswatarunadevi@babaji.ca](mailto:saraswatarunadevi@babaji.ca)  
au Brésil

**avec Arjuna**

(00)+39.335.523.9459 [arjuna@babaji.ca](mailto:arjuna@babaji.ca) ou visitez  
[www.simontacchi.org/yoga.htm](http://www.simontacchi.org/yoga.htm)  
en Italie

**avec Nityananda**

(011)+34.96.332.4686 [nityananda@babaji.ca](mailto:nityananda@babaji.ca)  
à Valence, Espagne

**avec Ramana**

(011)+44.2.08.44.54.934 [manish\\_uk@hotmail.com](mailto:manish_uk@hotmail.com)  
à Londres et Birmingham, R. U.

**avec Satyananda**

49/0(172)2010633 [info.de@babaji.ca](mailto:info.de@babaji.ca)  
en Allemagne

Série d'initiations dans diverses villes de pays de langue  
allemande

**avec Vyasa**

(416) 850-1160 [douglaslawson@rogers.com](mailto:douglaslawson@rogers.com)  
à Toronto

**Initiation au second niveau :**

Préalable : Initiation au premier niveau. À l'ashram du  
Québec : 22-24 juin et 19-21 octobre; Valls, Tarragona,  
Redlands, Sud de la Californie : 15-17 juin; Bangalore,  
Inde : 12-14 octobre; Mur-en-Sologne, France : 2-4  
novembre.

**Formation avancée (3e niveau) :**

Ashram du Québec : 20-29 juillet; Mur-en-Sologne,  
France: 12-19 août.

**Pèlerinage au Himalaya :** 21 septembre - 8 octobre  
2007

**Pèlerinage dans le sud de l'Inde :** 4-21 janvier, 2008



Pour plus de détails, faites le 1-888-252-9642 en  
Amérique du Nord, ou le 001-450-297-0258 si vous  
appelez de l'extérieur de l'Amérique du Nord; téléc. 001-  
450-297-3957. Vous pouvez également nous écrire : C.P.  
90, Eastman, Québec J0E 1P0, Canada ou encore nous  
écrire par courriel à l'adresse [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca); cybercom-  
merce : [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca).



## Notes et nouvelles (suite)

**Jésus et des siddhas du yoga, par M. Govindan**, est maintenant disponible en anglais, français et espagnol. Qui était Jésus? L'un des êtres le plus influents de tous les temps? Le fondateur du Christianisme? Un messie ou un sauveur envoyé par Dieu pour sauver l'humanité de ses péchés? Quels furent Ses enseignements? Ce que l'on sait de Jésus se limite-t-il à ce qui est écrit dans la Bible? Que peut nous apprendre la recherche historique moderne sur les gestes et les enseignements de Jésus? « Quels furent les enseignements originaux de Jésus, avant que la religion chrétienne ne devienne une organisation? »

Avec la découverte de plusieurs documents originaux dans le désert du Sinaï et près de la mer Morte, et avec l'avancée des méthodes modernes d'analyse des textes par des érudits libres de préjugés institutionnels, aujourd'hui la plupart des spécialistes de la Bible s'entendent pour dire que les livres du Nouveau Testament sont écrits à plusieurs niveaux d'authenticité :

1. Les paroles probablement authentiques de Jésus, citées dans les évangiles de Matthieu, Marc et Luc, mais transcrites plusieurs dizaines d'années plus tard.

2. Interpolations probables - les paroles attribuées à Jésus par des sources inconnues.

3. Ce que d'autres ont dit de Jésus ou de Ses enseignements, par exemple Paul dans ses « Lettres ». Ces écrits constituent la plus grande partie du reste du Nouveau Testament et établissent la base des premiers dogmes de l'Église.

Au sein du Christianisme et dans la compréhension populaire de Jésus et de son enseignement, à quel point ces interpolations et les premiers dogmes de l'Église ont-ils déformé et obscurci les vrais paroles et enseignements de Jésus? Que dit vraiment Jésus sur Lui-même et Ses enseignements? Qu'est-ce que les vraies paroles de Jésus ne disent pas? Paul et Jean ont-ils remplacé les enseignements de Jésus par le Christianisme, les enseignements de Jésus le Christ? Yogananda distingue la personne nommée « Jésus »

du Christ, soit l'état de « conscience » que Jésus a atteint. La plus grande partie de son interprétation est fondée sur les déclarations qu'aurait faites Jésus, par exemple, l'expression « je suis », dans l'Évangile de Jean. Selon la plupart des experts, ces déclarations seraient en fait des interpolations et des paroles que Jésus n'a jamais prononcées. Cette œuvre présente une comparaison entre les enseignements des siddhas du yoga et les enseignements qui sont à présent considérés comme les enseignements les plus authentiques de Jésus, d'après les résultats des recherches critiques et historiques modernes et des analyses textuelles. 145 pages. Bibliographie. Couverture souple. 6x9 pouces. Prix de vente de prépublication. Sera publié en anglais en mars 2007 et en français plus tard en 2007. Commandez votre livre aujourd'hui au prix de 12 \$US or 14 \$CAD plus taxe et frais d'envoi, une réduction de 20 % par rapport au prix de vente. ISBN 978-1-895383-43-0.

**Pour commander votre livre avec une carte de crédit, appelez les Éditions Kriya Yoga au 1-888-252-9642. Vous pouvez également commander le livre en passant par notre cybercommerce à l'adresse [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca), ou encore nous envoyer un chèque ou un mandat.**

**Envoyez vos questions et commentaires au nouveau blogue Internet : [www.wisdomofjesus.net](http://www.wisdomofjesus.net) créé pour promouvoir la discussion sur le nouveau livre La Sagesse de Jésus et des siddhas du yoga.** Lisez aussi le chapitre d'introduction, la table des matières et les revues de cette importante nouvelle publication.

**Le deuxième niveau d'initiation** sera offert par M.G. Satchidananda dans les prochains mois : à Redlands, Sud de la Californie, le 15-17 juin 2007; à l'ashram du Québec le 22-24 juin et le 19-21 octobre 2007; à Bangalore, Inde le 12-14 octobre; près de Francfort, Allemagne, 3-5 août; à Blois, France, le 2-4 novembre 2007. Il sera aussi offert par Rudra Shivananda au Brésil à Johor Bahru et en Malaisie au début novembre 2007.

**Le troisième niveau d'initiation**

sera offert à Québec du 20 au 29 juillet; à Francfort, Allemagne : 5-12 août; à Blois, France 12-19 août 2007. Atteignez le but de la réalisation du Soi grâce à de puissants kriyas qui permettent d'éveiller les chakras et de se plonger dans le samadhi, l'état de suspension du souffle.

**Une formation de 280 heures pour enseignants de Kriya Hatha Yoga** sera offerte près de Francfort, Allemagne, 19-30 août, et à Bangalore, Inde, 12-17 octobre et 24-28 juin 2008. Pour le programme et pour de plus amples renseignements, contactez Durga à [durga@babaji.ca](mailto:durga@babaji.ca).

**Une deuxième année du cours « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji » :** inscrivez-vous à la deuxième année de ce cours. La première année du cours est maintenant disponible en anglais, en espagnol, en portugais et en français. Consultez le site [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca) ou contactez-nous à [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca) ou au 1 888 252 9642. Pour la version espagnole, écrivez à Nacho à [nacho-ae@ono.com](mailto:nacho-ae@ono.com) pour recevoir une brochure ou pour vous inscrire. Il s'agit d'un cours spécial d'auto-apprentissage qui élargira non seulement votre compréhension du yoga, mais aussi votre compréhension de vous-même, puisqu'il vous exposera au discernement, à l'inspiration et à une nouvelle compréhension de votre destin karmique personnel. Inscrivez-vous dès aujourd'hui au cours en vous rendant à [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca).

**Le pèlerinage du Kriya Yoga dans le sud de l'Inde** avec M. G. Satchidananda et Durga : **4-21 janvier 2008.** Faites l'expérience de la Présence divine dans les lieux suivants : le temple de Ramakrishna à Chennai, l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry, le temple de Chidambaram Nataraja, l'ashram de Ramana Maharshi à Tiruvannamalai, le temple de Tanjore Britheeswar, le temple de Palani et Boganathar Samadhi, l'ashram du Isha Yoga près de Coimbatore, trois jours de soins dans un spa ayurvédique de la vallée

*Continued on Page 9*



## Notes et nouvelles (suite)

hindoue à Mysore et l'ashram du Kriya Yoga à Bangalore. Le deuxième niveau d'initiation près de Bangalore, aura lieu le 25-27 janvier. Classes quotidiennes d'asana. Il y aura une méditation de groupe dans tous ces lieux. 1850 \$US ou 1550 euros plus le prix du vol.

### Erratum dans le numéro d'hiver!

L'éditorial de Durga a été coupé et fusionné à l'article précédent sur Yogi Ramaiah. Si vous désirez lire dans sa totalité l'article de Durga intitulé « Comment créer de vrais changements en 2007 », veuillez consulter le site

[www.babaji.ca](http://www.babaji.ca).

**Nous demandons à tous nos abonnés de la zone Euro** de nous envoyer un chèque de 12 euros pour l'abonnement annuel, à l'ordre de « Marshall Govindan ». Veuillez l'envoyer à Jean Pierre Hesse, 60, route d'Aix-les-Bains, Rumilly, 74150, France (courriel : [rudran@tiscali.fr](mailto:rudran@tiscali.fr)). En même temps, veuillez aviser notre service des abonnements au Canada en envoyant un courriel à [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca) ou en écrivant aux Éditions Kriya Yoga de Babaji, 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) J0E 1P0, Canada.

**La plupart des articles** des anciens numéros du Journal du Kriya Yoga se trouvent maintenant dans notre site Internet : [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca). Lisez-les!

**Visitez notre site de cybercommerce** à l'adresse [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca) pour faire des achats avec votre carte VISA, Américan Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits offerts par les Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'oeil!

---

## Avis aux abonnés

**Les tarifs postaux ont augmenté de 50 % en janvier 2004.** Par conséquent, afin de continuer à distribuer le journal et d'éviter une augmentation des frais d'abonnement, nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre antipourriels, veuillez placer notre adresse courriel [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca) dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir la pièce jointe. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de juin 2007, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

### Formulaire de Renouvellement

S'il vous plaît renouvelez mon abonnement d'un an au  
« Journal du Kriya Yoga de Babaji »

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Ci-joint un chèque de 12\$US aux É.À.U., de 14,95\$CAD au Québec ou de 13,91\$CAD dans le reste du Canada, à l'ordre des Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Adresse : 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) Canada J0E 1P0. Si vous habitez en Europe, veuillez envoyer ce formulaire à l'adresse du Québec ci-dessus et faire parvenir votre chèque de 12 euros (à l'ordre de « Marshall Govindan ») à Jean Pierre Hesse, 60, route d'Aix-les-Bains, Rumilly, 74150, France courriel : [rudran@tiscali.fr](mailto:rudran@tiscali.fr).

