



Volume 14,
Numéro 2

Été 2007

JOURNAL DU KRIYA YOGA DE BABAJI

Éditorial

Invitez-les à souper

par M. G. Satchidananda

Comme nombre d'entre vous sans doute, je suis stupéfait par l'ampleur de l'attention médiatique accordée au réchauffement climatique et à ce que nous pouvons faire pour le contrer. Dans leur perpétuelle quête de gagner l'attention du public, les médias couvrent maintenant cette question presque autant que la « guerre contre le terrorisme ». Outre les mérites de cet enjeu, je crois que nous sommes tous aux prises avec la question suivante : « Que puis-je faire pour réduire les émissions de gaz à effet de serre? » Bien qu'il existe de nombreuses

listes de suggestions à cet effet, par exemple le recyclage des ordures, le compostage, le covoiturage, la baisse du thermostat, on ignore presque toujours la seule suggestion qui serait réellement efficace. Il y a vingt ans, Tim Robbins (l'héritier de l'entreprise de crème glacée Baskin-Robbins) a écrit un livre intitulé *Régime pour une nouvelle Amérique*. Il s'agissait d'une œuvre remarquable, puisqu'elle démontrait à l'aide d'une foule de statistiques que si seulement 50 % des Américains devenaient végétariens, nous pourrions éliminer notre

dépendance envers le pétrole étranger, réduire l'incidence des causes de mortalité les plus courantes en Amérique du Nord (cancer, maladie cardiaque, diabète) et en grande partie résoudre le problème du réchauffement de la planète. L'explication est simple : les combustibles

À l'intérieur

1. « Invitez-les à souper », par M. Govindan Satchidananda
2. « Le mantra alimentaire », par Durga Ahlund
3. « Maya et Saiva Siddhantha », par Rudra Shivananda
4. « Pourquoi pratiquons-nous le yoga? – 2^e partie », par M. Govindan
5. Deux nouveaux acharyas
6. Nouvelles et notes



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
Internet : <http://www.babaji.ca>

Suite à la page 2

Journal du Kriya Yoga de Babaji

fossiles que nous brûlons pour répondre à la demande de viande en Amérique du Nord, en combinaison avec les quantités fulgurantes de gaz méthane produites par le bétail, représentent environ 20 % de la production **mondiale** de gaz à effet de serre.

Par conséquent, je crois qu'en tant qu'étudiants de yoga, le geste le plus important que nous puissions poser pour lutter contre le réchauffement climatique et la surconsommation de combustibles fossiles non renouvelables est de devenir végétariens, puis d'encourager nos amis, notre famille et nos collègues à devenir végétariens à leur tour en les invitant à dîner. C'est facile et amusant. En partageant vos recettes préférées, vous contribuerez à résoudre ce problème mondial. La lutte contre le réchauffement de la planète n'est qu'une parmi plusieurs raisons pour lesquelles nous devrions tous devenir végétariens. Vous devrez sans doute répondre à de nombreuses questions de la part de vos amis carnivores (et nous répondrons à certaines de ces questions plus bas), mais la meilleure façon d'éliminer la résistance au changement du régime alimentaire consiste à partager avec nos amis carnivores de succulents repas végétariens. Si vous souhaitez aller plus loin encore, vous pourriez également organiser une série de soupers et les agrémenter d'une petite présentation sur les mérites de l'alimentation végétarienne. Distribuez des copies de vos recettes. Vous pourriez également inviter vos amis à préparer les mets afin qu'ils puissent voir à quel point cela peut être facile et divertissant.

Voici certaines des questions les plus courantes, avec réponses :

1. Mais nos ancêtres ont toujours mangé de la viande, non? Non. Après une foule d'études et de recherches récentes, les anthropologues ont conclu que nos ancêtres éloignés étaient des végétariens qui ne mangeaient de la viande qu'en temps de crise extrême. Ce n'est que pendant la dernière période glaciaire, lorsque leur régime habituel de fruits, noix et légumes

n'était plus disponible, que les premiers humains ont dû commencer à manger de la chair animale pour survivre. Malheureusement, la coutume s'est maintenue après l'ère glaciaire, soit par nécessité (par exemple dans le cas des Eskimos et des tribus qui vivent dans le Grand Nord), soit par manque de connaissances. Mais il y a toujours eu des populations qui comprenaient l'importance d'une alimentation végétarienne.

2. Mais la consommation de viande n'est-elle pas naturelle pour les êtres humains?

Non. Les scientifiques savent que le régime de tout animal correspond à sa structure physiologique. La physiologie de l'être humain, ses fonctions corporelles, son anatomie et son appareil digestif sont complètement différents de ceux des animaux carnivores. Ainsi, nous pouvons diviser les animaux en trois grandes catégories : les mangeurs de viande, les mangeurs d'herbes et de feuilles et les mangeurs de fruits. Les caractéristiques des êtres humains sont identiques à celles des mangeurs de fruits, très semblables à celles des mangeurs d'herbes et très différentes de celles des mangeurs de viande. L'appareil digestif humain, la structure des dents et de la mâchoire et les fonctions corporelles de l'être humain sont complètement différents de ceux des animaux carnivores.

3. Une alimentation sans viande est-elle suffisamment nourrissante?

Vais-je ingérer assez de protéines? Un régime végétarien peut fournir tous les nutriments nécessaires pour le corps. Les scientifiques ont montré que les protéines végétales sont tout aussi efficaces et nutritives que les protéines animales. La teneur en protéines des céréales se chiffre à environ 8 à 10 %, et celle des produits de soja, à 40 %, soit deux fois plus que la viande. Bon nombre de noix, de graines et de fèves contiennent 30 % de protéine. Les protéines dont nous avons besoin contiennent huit acides aminés « essentiels », qui se retrouvent en proportions souhaitables dans la viande,



mais également dans les produits laitiers et les produits de soja. La consommation d'au moins deux sources non carnées de protéines confère une protéine complète. Les études indiquent que lorsque nous les mangeons en combinaison, les légumes, les produits laitiers et les céréales fournissent facilement toutes les protéines dont nous avons besoin. De plus, de nombreuses études révèlent que les végétariens sont en meilleure santé, sont plus forts, plus agiles, ont une meilleure endurance et pèsent en moyenne dix kilos de moins que les personnes qui mangent de la viande.

4. Y a-t-il un lien entre nos habitudes de consommation de viande et la faim dans le monde? Oui. Entre 80 et 90 % des céréales cultivées aux É.-U. servent à alimenter des animaux. Un acre (0,4 hectare) utilisé pour élever un jeune bœuf fournira environ une livre (un demi-kilo) de protéine, tandis que la même surface utilisée pour cultiver le soja produira 17 livres (8 kilos) de protéine. Les protéines sont nutritives, contiennent moins de gras et ne contiennent pas les toxines que contient la viande. Si nous donnions nos céréales aux pauvres au lieu de les utiliser pour alimenter des animaux, nous pourrions facilement nourrir presque toutes les personnes qui souffrent de sous-alimentation chronique dans le monde.

5. Les végétariens ne font-ils pas partie d'une petite minorité de hippies ou d'adeptes du « Nouvel Âge »? Bien que les végétariens soient une minorité, ils sont en bonne compagnie. Parmi les végétariens les plus connus au monde, on compte Albert Einstein, Platon, Léo Tolstoï, Bob Dylan, George Harrison, Benjamin Franklin, Henry Thoreau, Ralph Waldo Emerson, Sir Isaac Newton, Pythagore, Socrate, Léonard de Vinci, Johnny Weissmuller (le premier Tarzan) Voltaire, Charles Darwin, St. Francis, le Dalai-Lama (qui mange apparemment de la viande s'il est invité chez autrui), Paul Newman, Henry et Tiger Woods.

6. J'aime le goût de la viande. Que faire? La meilleure façon de conquérir une habitude n'est pas de la combattre, mais plutôt de cultiver une habitude opposée. Commencez en essayant une ou deux nouvelles recettes végétariennes chaque semaine, et lorsque vous en trouvez une qui vous plaît, incluez-la dans votre planification hebdomadaire régulière. C'est le moins que vous puissiez faire pour vous-même, pour l'environnement et pour les générations futures!



Bénédiction du mantra alimentaire

par Durga Ahlund

Chaque mantra contient du pouvoir et il confère des bienfaits à celui qui le répète, que son sens profond soit compris ou non. Cependant, il peut avoir un effet réellement fulgurant si nous en connaissons le sens littéral et si nous le répétons avec *bhava*, c'est-à-dire avec foi envers sa signification subtile et mystique. Le sens intellectuel du mantra touche le niveau intellectuel de la conscience, mais cela n'est pas suffisant pour donner accès au champ de conscience supraconscient. Dans tous les mantras, le

pouvoir est dans le son, il est inséparable du pouvoir comme Conscience. La récitation du mantra entraîne l'éveil des énergies mentales plus pures, ou *sattviques*.

Le mantra alimentaire que Babaji a donné à ses disciples contient une formule sacrée de mantras *bija* (syllabes semences) et de sons mantriques de plusieurs syllabes qui contiennent des énergies particulières. Il arrive parfois qu'un *bija* soit formé de plusieurs lettres; il s'agit parfois d'une seule lettre combinée au *chandrabindu*, le son



« m », le *nada* (son) et le *bindu*, qui termine tous les mantras *bija*. *Nada* est le pouvoir du son intérieur non prononcé qui devient le *bindu*, soit le point de conscience concentré.

C'est une chose de comprendre qu'un mantra est de l'énergie consciente, mais c'est autre chose de comprendre que la nourriture elle-même contient la lumière resplendissante de la Conscience. La nourriture est Conscience. Le Seigneur est celui qui digère les aliments. La force digestive est le Seigneur Lui-même. La nourriture est une forme du Seigneur. Dans un état de transcendance, on peut percevoir « Dieu qui mange Dieu » dans toute action. (J.D. Salinger)

L'action de manger des aliments peut accomplir plus que simplement nourrir le corps. L'expérience dépasse le niveau de la sensualité. Lorsqu'elle est pratiquée avec conscience, la consommation d'aliments peut devenir sacrée, une forme d'adoration. Nous pouvons offrir les aliments en tant que *puja* au Seigneur intérieur, et avec chaque bouchée nous nourrissons le Seigneur. Lorsque nous choisissons de faire de la consommation d'un repas un rituel sacré, l'effet de la nourriture sur notre corps peut être un *prasaad*, un cadeau béni qui nous alimente à tous les niveaux.

Ce mantra alimentaire élimine des aliments les toxines et les négativités qui peuvent s'y être introduites à n'importe quel moment. Le mantra bénit les cinq éléments dans la nourriture et l'énergie subtile de ces éléments. Cette bénédiction peut s'adresser également aux agriculteurs et aux cuisiniers qui ont contribué à amener les aliments à la bouche du Seigneur. Un mantra alimentaire peut offrir une bénédiction à la totalité du système. Avec chaque bouchée, le Seigneur se donne Lui-même et se fond avec le système, bénissant la chaîne alimentaire au complet.

Le puissant mantra que Babaji nous a donné à cette fin est le suivant :

AAM HRIM KRAM SWAHA: CHITRAYA CHITRAGUPTAYA, YAMARUPIDHARAYA, OM TAT SAT, OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

On peut interpréter de plusieurs façons chaque *bija* et mot polysyllabique dans ce mantra, bien que l'idée générale soit l'adoration du Soi divin intérieur. Ce mantra peut être récité à haute voix ou silencieusement. On peut visualiser le corps comme un *yantra* (une forme géométrique sacrée qui représente les niveaux et les énergies de l'univers et du corps humain) et la nourriture, comme un *puja* pour ce *yantra*. La façon appropriée de réciter le mantra nécessite de l'humilité au niveau du corps, du mental et de l'esprit. Le mantra nous ancre dans notre routine quotidienne; il calme le mental et constitue la base d'une vie saine. Voici quelques interprétations du mantra alimentaire :

AAM : Cette syllabe initiale invoque le principe divin féminin.

Hreem : Aspect de Shakti, Durga, Mahamaya, la mère Prakriti, les objets; peut également indiquer la modestie ou l'humilité.

Kram : Aspect du chakra Manipura, de l'élément Agni/feu (ram); Kali ou le désir (k); peut également signifier la louange.

Swaha : une exclamation de louange qui indique l'oblation, une offrande, l'adoration, comme dans l'Eucharistie chrétienne; offrande dans le feu; offre de soi.

Chitraya : distingué, le visible; l'emplacement de la Conscience.

Chitraguptaya : l'invisible, le dissimulé; l'endroit où tous les bons et mauvais actes, notre karma, sont enregistrés. Chitragupta était l'accompagnateur du Seigneur Rama.

Yama : contrôler, diriger, maîtriser; dans le Rig Veda, Yama est le contrôleur, celui qui ordonne, le Seigneur de la Loi, une forme du Soleil, le gardien du *dharma* (façon correcte de vivre), le gardien de l'immortalité. Après l'époque védique, Yama est le Seigneur de la Mort. Dans le raja yoga, *yama* signifie restrainte ou maîtrise de soi morale.

Yama rubai : (*rupi* – forme) signifie que l'individu vit et se déplace en moi.



Rupendriya : l'organe sensoriel qui perçoit la forme.

Rupidharaya : ce qui transporte la forme.

Dhara : fixez le mental en un seul endroit...

Ya : forme grammaticale qui signifie vers ou direction; désigne également l'âme.

Om Tat Sat : Voilà ce qui est; ce qui existe, qu'il en soit ainsi; I l'offre au Seigneur.

Om Kriya Babaji Nama Aum : J'en appelle au Sanctifié qui porte la Shakti de la Conscience en action.

Voici donc deux interprétations générales du mantra :

En invoquant (*aam*) avec le pouvoir de Shakti/Nature (*hrim*) et le feu digestif de manipura (*kram*), nous faisons une offrande (*swaha*) en dirigeant (*yama*) Cela, qui porte (*dhara*) la forme (*rupi*) visible (*chitra*) et

invisible (*chitragupta*), dans le feu du sacrifice (*swaha*). Qu'il en soit ainsi (*om tat sat*).

En invoquant (*aam*) avec le pouvoir de Shakti/Nature (*hrim*) et le feu digestif de manipura (*kram*), nous faisons une offrande dans le feu (*swaha*) en dirigeant (*yama*) nos sens subtils de la vue, du toucher, de l'odorat et du goût (*rupendriya*) vers le visible (*chitraya*) et l'invisible (*chitraguptya*). Qu'il en soit ainsi (*om tat sat*).

Om Tat Sat Kriya Babaji



Maya dans le Saiva Siddhanta

par Rudra Shivananda

Saiva Siddhanta est le nom donné à une des principales philosophies religieuses du Sud de l'Inde. Cette philosophie devrait intéresser tout particulièrement les adeptes spirituels puisqu'elle constitue le fondement métaphysique des objectifs et croyances des siddhas tamouls. Elle est moins bien connue que les autres philosophies avancées par les yogis, comme le Shivaïsme du Cachemire, le Vedanta ou la vénérable Samkhya.

Les origines du *Saiva Siddhanta* sont empreintes de mystère, et ses principes de base ont été interprétés par l'institution religieuse avec une antipathie à peine voilée envers les siddhas, ces êtres « non orthodoxes » qui agissaient habituellement à partir de leur propre réalité intérieure plutôt qu'en fonction d'un dogme quelconque. Le *Saiva Siddhanta* a donc maintenant pris la forme d'une « religion » plutôt que des révélations d'êtres parfaits qui percevaient la réalité.

Le Shivaïsme est le nom donné aux diverses écoles de philosophie indienne qui

voient en Shiva (l'Auspicieux) l'immanent, le transcendant et le principe ultime qui crée, maintient et dissout d'univers. Les diverses écoles du Shivaïsme s'appellent *Trika*, parce qu'elles partagent et utilisent les trois concepts fondamentaux de *pati*, *pasu* et *pasa* pour expliquer la relation entre la réalité ultime (*Shiva – pati*), l'âme individuelle (*atman – pasu*), et les facteurs limitatifs (*mala – pasa*) qui restreignent les pouvoirs de l'âme.

Les preuves historiques dont nous disposons semblent indiquer que le *Saiva Siddhanta* est né au Cachemire avant la philosophie des Shiva Sutras de Vasugupta – le Shivaïsme cachemirien, qui était très dominant dans cette région du monde – et était plus populaire que ce dernier. Le *Karikas* de Sadyojyoti (9^e siècle ap. J.-C.) contient une des plus anciennes descriptions du *Saiva Siddhanta*. Au 10^e siècle, on constate qu'il s'est produit un déplacement vers le Sud (Madhya Pradesh), comme en témoignent les travaux de Raja Bhoja de



Dhar (1018-1060 ap. J.-C.). Par après, le leadership s'est déplacé encore vers le Sud et s'est finalement établi dans le Tamil Nadu vers 1200, l'époque des saints tamouls comme Aghora-Siva et Meykander.

Paradoxalement, il semblerait que le *Saiva Siddhanta* ait en fait été amené dans le Tamil Nadu par Tirumoolar, anciennement connu sous le nom Sundernath. Son *Tirumandiram*, l'œuvre maîtresse du Siddha Yoga, expose la philosophie du *Saiva Siddhanta* plusieurs siècles avant les travaux systématiques des saints tamouls médiévaux.

Les formulations plus tardives du *Saiva Siddhanta* ont fait que la philosophie soit classifiée comme étant dualiste, par opposition aux systèmes monistiques du *Vedanta* et du *Shivaïsme cachemirien Trika*. Il est vrai que la forme prédominante de *Saiva Siddhanta* que l'on retrouve dans le Tamil Nadu aujourd'hui est basée sur un modèle dualiste, mais un examen attentif du *Tirumandiram* pourrait possiblement mener à la conclusion que Tirumoolar décrivait une forme monistique de *Saiva Siddhanta*. Cependant, avec le temps, les yogis et les siddhas ont perdu le contrôle de sa formulation dogmatique, et des adeptes religieux, ou *bhaktas*, qui ne pratiquaient pas le yoga, s'en sont emparé.

Il serait intéressant de déterminer si la forme de *Saiva Siddhanta* que proposait le *Tirumandiram* était en fait monistique. Les textes qui sont populaires à l'heure actuelle appartiennent à la tradition religieuse ou dualiste, par exemple les textes canoniques comme le *Tattva Prakasa* de Bhoja et le *Sivajnanabodha* de Meykandar. Toutes les interprétations sont maintenant biaisées par l'idée qu'il s'agit d'un modèle dualiste, et il serait difficile de trouver un spécialiste qui examinerait la question sans cette présupposition.

De nombreux documents indiquent qu'au cours du Moyen-Âge, bon nombre des siddhas ou des yogis qui étaient les héros de personnes ayant un penchant spirituel étaient persécutés et ridiculisés par l'institution religieuse du Tamil Nadu. Cependant, les

siddhas partageaient leur sagesse sous forme de chansons mystiques et cryptiques. On chante encore ces chansons aujourd'hui sans réellement en comprendre le sens profond. Elles possèdent à la fois un sens superficiel et un sens ésotérique qui ne peut être déchiffré qu'avec les instructions d'un être réalisé.

Je n'ai pas l'intention de donner un cours sur la philosophie du *Saiva Siddhanta* ou de retracer ses origines non dualistes possibles. Cependant, il serait intéressant de comparer la façon dont différentes philosophies du yoga ont approché la même question.

Une des principales divergences entre les grands systèmes philosophiques est la façon de traiter le concept de *Maya*.

Dans le *Vedanta*, un système non shivaïste, *maya* et sa création (le monde) sont illusion, ou *mithya*, tout comme la corde que l'on prend pour un serpent. La seule réalité est *Brahman*, et l'apparition de *maya* se doit aux mécanismes d'*avidya*, soit à l'ignorance.

Par comparaison avec le *Vedanta*, le *Shivaïsme cachemirien* postule que *Maya* est un pouvoir (ou *Shakti*) de Shiva, qui crée l'univers à partir de Lui-Même, par Sa propre volonté. Puisque Shiva est réel, *Maya* et l'univers doivent également être réels. Shiva est la cause efficace et matérielle de l'univers, et il ne peut exister rien d'« autre ». Le *Pratyabhyjna-hrdaya* [Sutra 3] affirme :

Para-Shiva est à la fois immanent et transcendent dans l'univers. L'univers est Sa manifestation à l'intérieur de Lui-Même. Tous les Tattvas ou principes catégoriques de Shiva à Prithvi sont contenus en Lui.

Le *Saiva Siddhanta* orthodoxe et dualiste ne croit pas que *maya* ou l'univers puisse faire partie de la réalité de Shiva et lui donne une existence séparée, une réalité inanimée ou *a-cit*. Seul Shiva est *cit*, et par Son pouvoir, *maya* devient l'univers que nous connaissons, mais Shiva n'est pas touché par ce monde impur. Il en demeure séparé. Comme le dit le *Tattva-Prakasa* de Bhoja :

Il s'appelle Shiva et il n'est pas touché par le mala sans commencement [anava]. Il



ne participe pas au monde, mais par sa seule présence l'univers est créé, tout comme des grains de riz deviennent des aliments dans le feu, qui n'est pas touché par la transformation.

Si on examine cet aspect, les trois modèles s'entendent pour dire que la Seule Réalité, qu'on la nomme Shiva ou Brahman, n'est pas touchée par la création.

Il n'y a même aucune différence sur la question de la séparation entre l'univers créé et le Seigneur. Dans le Vedanta, l'univers créé est irréel; dans le Shivaïsme cachemirien, l'univers est réel, mais ne peut être séparé du Seigneur; et dans le Saiva Siddhanta orthodoxe, l'univers est fait de matière inerte séparée qui vient à la vie grâce au pouvoir du Seigneur et n'existe donc pas réellement sans le Seigneur.

Dans son *Tirumandiram*, Tirumoolar semble adopter une position plus rapprochée de celle du Shivaïsme cachemirien en ce qui concerne *Maya*, puisqu'il en fait un produit de Shiva plutôt qu'une illusion comme affirme le Vedanta, ou une entité séparée, comme dans le *Saiva Siddhanta* dualiste. Le verset 2341 du *Tirumandiram* est comme suit :

*Shiva et Shakti
Sont comme feu et chaleur,
Il est substance,
Elle, la conscience de Jiva qui
s'étend;
Elle est Lumière et obscurité;
Elle englobe les trois malas;
Puis par la grâce de la Lumière,
Elle fond réellement Jiva en Shiva.*

La question est de savoir si Shakti est séparée de Maya ou si Maya dépend de Shakti, parce que le *Tirumandiram* dit que :

*Le soleil, la lune, agni et les astres des huit
directions, l'espace, l'eau, l'air et la terre,
les tanmantras, les karmendriyas et les
antahkaranas
Sont tous issus de maya avec bindu*

Toute création est issue de Maya. Le dogme orthodoxe affirme que Maya est une substance inerte de laquelle l'univers émane par le Shakti de Shiva. On compare souvent Maya à l'argile, Shakti à la roue qui tourne et Shiva au potier qui façonne l'argile. Le seul problème avec cette analogie est que la roue est séparée du potier, alors que selon le Siddhantin, Shakti n'est pas autre que Shiva. Cela est tout aussi arbitraire que le fait de séparer Maya de Shakti. On pourrait tout aussi facilement dire que Maya est une autre forme de Shakti, qui est le pouvoir de Shiva – ce qui est exactement ce qu'affirme le Shivaïsme cachemirien!

Une étude plus poussée du *Tirumandiram*, et une comparaison avec d'autres concepts clés de la philosophie dualiste du *Saiva Siddhanta*, comme la question de l'existence des âmes individuelles, les causes de la souffrance et le but de la vie, contribuera à élucider les croyances d'un des grands siddhas. Il pourrait également être intéressant de déterminer si les enseignements des autres siddhas sont conformes ou non à l'orthodoxie.



Pourquoi pratiquons-nous le yoga? – 2^e partie

par M. G. Satchidananda

La première partie de cet article, parue dans le dernier numéro, commençait ainsi : « 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 travail sur soi



L'être humain normal oscille comme un pendule entre la quête du plaisir et l'évitement de la douleur. Cependant, ces deux oscillations entraînent la souffrance. La souffrance s'ensuit même lorsqu'on obtient ce qu'on veut, puisqu'on craint alors de le perdre. Le sage, pour sa part, trouve un juste milieu et cultive l'équanimité, soit un état d'esprit stable et ouvert à tout ce qui se présente et ne se présente pas. Il s'agit de l'épreuve décisive d'une véritable pratique spirituelle. Lorsqu'on lui demandait de décrire son état d'éveil, le grand sage Ramana Maharshi répondait ainsi : « Plus rien ne peut maintenant me déranger ». Du point de vue de notre âme, si quelque chose nous coûte notre paix d'esprit, cela coûte trop cher ! Cependant, parce que le mental est obsédé par sa quête de plaisir et son évitement de la douleur, il trouve rarement un état d'équilibre. Le sage cultive cet équilibre dans la pensée, la parole et les gestes. Tout dans sa vie devient une occasion de cultiver l'équanimité et l'amour. Cela ne signifie pas que la douleur ou l'inconfort ou les conséquences karmiques négatives cessent d'envahir notre vie ; cela signifie simplement que nous ne réagissons pas, mais répondons plutôt de façon consciente, en cultivant la présence, la conscience et l'amour. Cela constitue une situation idéale dans laquelle l'inspiration peut venir et résoudre des difficultés. Cela aide en outre à prévenir la perte inutile d'énergie par la préoccupation, la colère et la tristesse, lorsque les choses ne se passent pas comme prévu !

Notre Soi véritable se situe au-delà des sens qui reçoivent et réagissent à ce qui se passe autour de nous. Le Soi est au-delà du conditionnement du mental et de l'intellect, qui interprète ce qu'on voit, entend, goûte, touche et sent. Notre être véritable est béni et il repose discrètement dans l'amour et l'extase illuminés et illimités. Lorsque nous comprenons cela, nous pouvons transcender le point de vue ordinaire de l'ego humain et adopter le point de vue de notre âme, qui est paix et amour inconditionnels.

Ceux qui ont atteint le sommet de la perfection humaine, les siddhas du yoga, ou les êtres parfaits, ont atteint ce point après un long processus de purification de l'ego. Toutes les véritables traditions spirituelles mettent l'accent sur ce processus. Jésus disait : « Écoutez-moi, vous tous, et tentez de comprendre ! Ce qui entre dans une personne de l'extérieur ne peut pas la souiller ; c'est plutôt ce qui sort d'une personne qui la souille ». (Marc 7.14-15 avec des parallèles dans Matthieu 15.10-1 et Thomas 14.5) Ce qui ressort d'une personne est une manifestation de l'ego, comme nous le disions plus haut. Comment se purifier ? La pureté intérieure que préconisait Jésus commence par la discrimination envers les pensées, les paroles et les gestes qui souillent : le jugement, l'avarice, le désir sexuel, la colère, l'animosité et le désir. Tout cela cause la souffrance pour autrui et pour la personne qui les ressent. Les paroles et les gestes sont précédés par des pensées, et il est donc important de développer une conscience des tendances mentales négatives et de s'en détacher dès que possible chaque fois qu'elles commencent à faire surface.

La pratique de la méditation nous aide à développer la présence et la conscience nécessaires pour nous détacher. Mais nous ne peut nous attendre à ce que de simples méditations profondes transformeront miraculeusement notre comportement quotidien. Il faut apprendre à cultiver le point de vue détaché de notre âme dans les moments difficiles de la vie quotidienne. Ce processus peut se résumer en deux gestes de discipline spirituelle qui définissent le yoga classique : « Le yoga consiste à se souvenir de QUI JE SUIS et à lâcher prise de ce que je ne suis pas ». Comme les deux ailes d'un oiseau, ces deux gestes nous soulèvent vers la réalisation du paradis sur terre. Existe-t-il un endroit où Dieu n'est pas ? Seulement là où nous ne sommes réellement pas présents. Cela nécessite également une démarche directe pour lutter contre les pensées et tendances négatives. Patanjali nous dit dans le Yoga-sutra II.33 : « Pour lutter contre les pensées négatives, il faut cultiver leur



opposé ». Cela peut se faire, par exemple, en bénissant autrui au lieu de les juger, en les aimant au lieu de les haïr, en répétant des affirmations, des autosuggestions, des exercices de visualisation et des prières.

Trop souvent nous sombrons dans la préoccupation et la dépression lorsque nous sommes envahis par les pensées négatives. La préoccupation est une forme de méditation sur ce qu'on ne veut pas ! Ainsi, le sage, qui réalise que toutes les manifestations commencent dans le mental, cultive les meilleures pensées et émotions dans sa vie quotidienne. Cela signifie qu'il demeure perpétuellement conscient de tout. Cet état de conscience-témoin (*awareness*) survient lorsqu'une partie de notre conscience (*consciousness*) prend un peu de recul et observe ce que le reste de la conscience fait. Cette partie observatrice ne pense pas, elle ne fait qu'observer les pensées aller et venir. Elle ne fait absolument rien d'autre que témoigner le déroulement des choses. Elle ne ressent rien. Ce Témoin est compassion, amour et équanimité ; il observe les émotions faire surface et disparaître dans les parties vitales du corps. Avec un peu de pratique, il devient le point de vue fondamental de notre vie, qui cesse d'être dominée par l'égoïsme et la souffrance. La présence entraîne automatiquement la conscience-témoin, qui entraîne à son tour l'extase. Ainsi, la présence et l'amour remplacent l'égoïsme et la souffrance. Voilà la promesse faite à ceux qui ont gravi l'Everest de la nature humaine ordinaire pour atteindre le sommet de la réalisation de Soi.

L'égoïsme est un principe de la nature dans lequel la conscience se contracte autour d'objets d'expérience. Toute créature vivante fait l'expérience de cette contraction de la conscience avant tout dans la mécanique des sens. La conscience de la personne ordinaire, par exemple, est absorbée dans les sensations physiques durant l'enfance. Avec le temps, l'individu devient absorbé par les mouvements mentaux et affectifs : les fantaisies, la peur, les désirs. Plus tard, les pensées apparaissent : les souvenirs, les

idées et les problèmes. Cette contraction de la conscience autour des objets de l'expérience, qu'ils soient physiques, émotionnels, mentaux ou intellectuels, se doit à l'égoïsme. Il ne s'agit pas d'un défaut personnel. Cela fait partie de l'évolution naturelle, qui est liée à la question existentielle fondamentale suivante : pourquoi l'Un s'est-il divisé ? Et comment peut-on retourner à l'état d'unité ?

Selon les sages, au-delà de ce monde éphémère de la nature objective se trouve un « plan causal » d'où proviennent tous les phénomènes. La souffrance nous motive à dépasser le point de vue limité de l'ego, mais avec plus ou moins de sagesse. Ceux qui manquent de sagesse font preuve de distraction. Les sages, qui perçoivent la Réalité sous la surface, élargissent leur conscience par le biais d'une discipline spirituelle et d'un amour inconditionnel dans le cœur. Cela purifie la conscience basée sur l'ego et leur permet de connaître une joie sans cesse renouvelée dans un état de réalisation du Soi.

Façons pratiques de surmonter l'égoïsme :

1. **Faites tous les jours quelque chose pour autrui, sans attendre quoi que ce soit en retour.** Il peut s'agir de n'importe quoi, même à votre travail ; l'essentiel est de le faire avec détachement, en voyant le Divin en autrui.
2. **Méditez sur l'amour.** Ce qui se trouve derrière les mouvements superficiels du corps, du mental et des émotions.
3. **Cultivez le détachement.** Ce sentiment de lâcher-prise est le contraire de l'« attachement », que nous confondons souvent avec l'amour. Imaginez que vous êtes sur le bord d'une rivière remplie de vos pensées et expériences et vous les regardez passer. Évitez de tomber dans la rivière des pensées et de vous laisser emporter par le courant.



4. **Cultivez le calme.** Soyez calmement actif. Lorsque vous agissez dans le monde, faites-le calmement et soigneusement. Travaillez activement à demeurer calme, peu importe ce qui se passe autour de vous. Le calme est la fenêtre de l'âme. En le cultivant, nous voyons l'Amour partout.
5. **Étude de soi :** Tenez un journal de vos expériences. Remarquez les habitudes de votre mental. Étudiez les textes sacrés qui vous rappellent votre vraie nature élevée, votre Soi.
6. Avant de parler, réfléchissez et **ne dites que ce qui est vrai, nécessaire, utile et inspirant.**
7. **Étirez votre corps et surveillez votre respiration.** Adoptez une discipline d'exercices pour le corps, le mental et l'esprit. Cela vous aidera à gérer le stress, à vous détendre profondément et à rehausser votre niveau d'énergie. La gestion du stress et la détente profonde nous aident à éviter de nous laisser emporter par la tendance de l'ego de nous « entraîner » dans les drames de nos vies.
8. Les aliments que vous mangez peuvent avoir un effet sur vos pensées. **Mangez consciemment** et ne permettez pas aux pensées

inconscientes de dominer votre mental. Les mauvaises habitudes alimentaires peuvent consolider la peur, la dépression, la colère ou le manque de bonheur dans votre vie. Une alimentation malsaine ou excessive réduit votre niveau d'énergie. Lorsque vous ne vous sentez pas énergique, vous êtes moins en mesure de lâcher prise sur l'identification avec votre corps.

9. **Cultivez l'opposé** des pensées et émotions négatives au moyen d'affirmations et d'autosuggestions.
10. **Jouissez de votre vie quotidienne en la vivant de façon consciente.** Faites en sorte que chaque journée soit aussi belle que possible. Les opportunités surviennent dans le moment. Soyez présent en tout temps. Marchez consciemment en voyant vraiment ce qui est devant vous.

Des pratiques comme celles-ci peuvent nous aider à élever notre conscience au-delà du point de vue limité de « moi », « moi-même » et « je ». Faites un effort conscient pour aller au-delà de l'ego et devenir votre propre guide. Les autres aimeront alors votre compagnie.



Deux nouveaux acharyas

par M. G. Satchidananda

Nous sommes heureux d'annoncer que l'Ordre des acharyas du Kriya Yoga de Babaji vient d'accueillir deux nouveaux membres dans ses rangs, après qu'ils ont répondu à toutes les exigences de l'Ordre.



**Ishvarananda
(Ingevar Villidoo)**

est devenu un acharya du Kriya Yoga de Babaji en mai 2007, lors d'une cérémonie à laquelle assistaient plus de 100 personnes de la communauté intentionnelle Lilleoru, située près de Tallin, en Estonie, qu'il a fondée il y a quinze ans. Visitez son site à



l'adresse www.lilleoru.ee. Il est le directeur spirituel de cette communauté et il enseigne depuis de nombreuses années des cours sur le développement de la conscience. Il pratique et enseigne le yoga depuis plus de 20 ans et a reçu des initiations de plusieurs lamas et yogis de différentes traditions tibétaines. Shri Muniraj, un disciple d'Herakhan Baba, l'a autorisé à réaliser des cérémonies du feu havan (yagna). Ces cérémonies ont lieu régulièrement dans le temple et le yagna peetam de la communauté de Lilleoru. Il a fait plusieurs pèlerinages dans le Sud et le Nord de l'Inde. Il est un herboriste compétent, un leader communautaire et un enseignant des arts et des sciences spirituels.

Ishvarananda a été le directeur général d'une entreprise privée pendant plusieurs années. Dans sa jeunesse, il a servi dans l'armée soviétique pendant plusieurs années. Il construit maintenant un écovillage contenant quatorze logements et un centre communautaire, en suivant des plans approuvés et financés par la Communauté européenne. Il est marié et a trois enfants.



Dayananda (Daniel Fournier) est né à Montréal, au Québec, en 1953. À partir de l'âge de 15 ans, il s'est engagé avec passion dans l'étude et la pratique du tai-chi, du bouddhisme et du yoga. Yogi S.A.A. Ramaiah l'a initié au premier niveau du Kriya Yoga de Babaji en 1986 à Washington, et au second niveau à Yuma, en Arizona, en 1987. Il a ensuite reçu l'initiation au troisième niveau de M. G. Satchidananda à Québec, en 1991. Depuis, il est resté en contact étroit avec Satchidananda afin de partager ses expériences et de faire du karma yoga. Il est

devenu membre de l'Ordre des acharyas le 24 juin 2007 à l'ashram du Québec. Il est marié et a deux enfants. Il travaille depuis 30 ans dans l'organisation des transports en commun à Montréal. Il prend sa retraite dans deux ans et compte dédier sa vie au service du Divin et du Kriya Yoga.



Rencontre des acharyas du 27 juin au 2 juillet 2007 : les acharyas se sont rencontrés pour la première fois à l'occasion du 10^e anniversaire de la fondation de l'Ordre. Ils sont venus de l'Angleterre, de l'Allemagne, de l'Espagne, de l'Italie, de l'Estonie, du Brésil, de l'Australie, des États-Unis, de l'Ontario et du Québec pour se réunir à l'ashram du Québec. Au programme de la réunion : une formation avancée, des satsang, de la planification de projet et des discussions sur la meilleure façon d'améliorer nos services au public. L'Ordre est un organisme éducatif de bienfaisance exonéré d'impôt; il est enregistré au Canada, aux États-Unis, en Inde et au Sri Lanka et est dédié à la dissémination du Kriya Yoga de Babaji partout dans le monde. L'Ordre offre des cours, des conférences, des séminaires, des retraites et des publications, et il effectue de la recherche. Veuillez voir le site www.babaji.ca pour en apprendre davantage sur les activités actuelles et futures de l'Ordre.



ACHARYAS

Satchidananda

Ashram du Canada 1-888-252-9642
satchidananda@babaji.ca

Durga Ahlund

Ashram du Canada 1-888-252-9642
durga@babaji.ca

Rudra Shivananda

Nord de la Californie, É.-U. 510-475-6259,
rudrashivananda@gmail.com

Nityananda

Spain, (00)+34/96.332.4686,
nacho-ae@ono.com

Satyananda

Allemagne, (00)+49/263.694.1964,
Satya@babaji.ca

Shantiananda

Phoenix, É.-U. 480-838-4075,
almashanti@cox.net

Rohini

Australie et Nouvelle-Zélande,
(00)+61/0401369743,
yoginirohini@yahoo.com.au

Dayananda

Montréal, Canada (514) 642.0075
danvajra@sympatico.ca

Sharana Devi

Brésil, (00)+55/11.3.812.1313,
kriyahth@uol.com.br

Saraswati Karuna Devi

Brésil, (00)+55/11.38.71.59.55,
dou@uol.com.br

Arjuna

Italie, (00)+39/335.5239459,
simontacchi@simontacchi.org

Ananda

Atlanta, É.-U. 404-626-7800,
ananda@babaji.ca

Ramana

Angleterre, (00)+44/20844.54934,
manish_uk@hotmail.com

Vyasa

Toronto, 416-850-1160,
douglaslawson@rogers.com

Ishwarananda

Estonie, (00)+37/25.66.21780,
kaktus@neti.ee



Nouvelles et notes



Ashram de Badrinath

L'Ordre des acharyas du Kriya Yoga de Babaji sollicite maintenant des dons de la part des initiés au Kriya Yoga et d'autres personnes intéressées, pour acheter un terrain à Badrinath, dans l'Himalaya, où on construira un petit ashram. Nous avons trouvé un terrain de 2 100 pieds carrés (environ 193 mètres carrés) et avons négocié un prix de 10 000 \$ avec le propriétaire. Nous espérons finaliser l'achat en septembre 2007. L'ashram fournira des logements pour nos initiés en visite à Badrinath et sera un endroit idéal où pratiquer le Kriya Yoga. Il attirera également de nombreux pèlerins en visite à Badrinath, qui pourront y obtenir des renseignements et de la formation ou une initiation au Kriya Yoga de Babaji de la part des étudiants et acharyas en résidence. Un de nos initiés indiens habite à Badrinath à plein temps et agira à titre d'administrateur de l'ashram. Votre don est déductible du revenu imposable si vous habitez en Amérique du Nord ou en Inde. Veuillez l'envoyer par le biais de la page des acharyas dans notre site Web, à l'adresse www.babaji.ca, ou nous envoyer un chèque ou une traite bancaire en dollars canadiens ou américains adressé à l'Ordre des acharyas du Kriya Yoga de Babaji, 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) Canada J0E 1P0.

Le Trust du Kriya Yoga de Babaji est maintenant reconnu en Inde comme un organisme de bienfaisance éducationnel exonéré d'impôt. Nous sommes heureux d'annoncer que toute personne qui habite en Inde peut maintenant faire un don déductible du revenu imposable au Trust du Kriya Yoga de Babaji, puisque le gouvernement de l'Inde vient de lui donner le statut d'organisme exonéré d'impôt. Au cours des dix dernières années, 1 500 personnes ont été initiées gratuitement au Kriya Yoga de Babaji en Inde. De nombreuses autres personnes ont suivi des classes gratuites de yoga offertes dans plusieurs villes. À l'heure actuelle, nous offrons régulièrement des cours à Bangalore, à Chennai, à Mumbai et à Hyderabad, et nous y offrirons des séminaires d'initiation en septembre et janvier. Le Trust gère un ashram et un bureau d'édition à Bangalore, qui étaient financés jusqu'à récemment par des dons en provenance d'Amérique du Nord. Mais ils sont devenus autosuffisants grâce à la vente de publications. La maison d'édition a récemment publié plusieurs livres en tamoul, en anglais et en hindi, et elle prévoit imprimer une nouvelle édition du *Tirumandiram* en neuf volumes avec commentaire.

Nouveau Livre: *La Sagesse de Jésus et des siddhas du yoga*, par M. Govindan maintenant disponible en anglais, français et espagnol. 224 pages. Bibliographie. Couverture souple. 6 x 9 pouces. Commandez votre livre aujourd'hui au prix de 22.51\$CAD ou 22\$US. En Europe: 19€. La taxe applicable et les frais d'expédition sont inclus dans les prix ci-haut mentionnés. **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 ou encore envoyer un chèque ou un mandat.**



Envoyez vos questions et commentaires au nouveau blog internet: 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 publication récente importante.

Le premier niveau d'initiation sera offert par Satchidananda dans les prochains mois au Québec, 14-16 sept; 9-11 nov, 2007, 8-10 fév; 28-30 mars; 6-8 juin; 12-14 sept, 2008.

Le deuxième niveau d'initiation sera offert par M.G. Satchidananda dans les prochains mois à l'Ashram du Québec : 19-21 octobre 2007; à Bangalore, Inde le 12-14 octobre; à Blois, France, le 2-4 novembre 2007. Il sera aussi offert par Rudra Shivananda au Brésil à Johor Bahru et Malaisie au début de novembre 2007.

Le troisième niveau d'initiation sera offert au Québec, 20-29 Juillet, Frankfort, 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.

Grace à Durga, nous avons une deuxième année du cours « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji »: inscrivez-vous à la deuxième année de ce cours qui est disponible en français. La première année du cours est maintenant disponible **en anglais, en espagnol, en portugais et en français.** Consultez le site www.babaji.ca ou contactez-nous à info@babaji.ca ou au 1-888-252-9642. Pour la version espagnole, écrivez à Nacho à 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.

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 Pondicherry, 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 de Isha Yoga près de Coimbatore, trois jours de soins dans un Spa Ayurvedique de la vallée Indoue à Mysore, l'ashram du Kriya Yoga à Bangalore. Le Deuxième Niveau d'initiation près de Bangalore 25-27 janvier. Classes quotidiennes d'asana. La méditation en groupe dans tous ces lieux. 2 140\$CAN ou 1850\$US ou 1550 euros plus le prix du vol.

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse 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!

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». Envoyez-le à Jean Pierre Hesse, 60, route d'Aix-les-Bains, Rumilly, 74150, France (courriel: rudran@tiscali.fr). Veuillez aviser notre service des abonnements au Canada à info@babaji.ca ou en écrivant aux Éditions Kriya Yoga de Babaji, 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. Consultez-les!



Avis à tous les abonnés du Journal du Kriya Yoga : Les tarifs postaux ont augmenté de 50 % en janvier 2004. Par conséquent, afin de continuer à distribuer le journal tout en évitant une augmentation des frais d'abonnement, le journal sera envoyé par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Nous demandons à tous de nous fournir leur adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre antipourriels, veuillez placer notre adresse courriel 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

Veuillez renouveler mon abonnement d'un an au « Journal du Kriya Yoga de Babaji ».

Nom _____

Adresse _____

Adresse courriel : _____

Ci-joint un chèque de 14,81 \$CAD au Québec ou de 13,78 \$CAD dans le reste du Canada ou 12\$US aux É.-U., 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.