



Volume 14,
Numéro 4

Hiver
2008

JOURNAL DU KRIYA YOGA DE BABAJI

Éditorial

Le sacrifice conduit à la félicité

Par M. G. Satchidananda

Une année se termine, une nouvelle année commence. L'ancien est sacrifié pour le nouveau. Et le concept de « destruction créative », auquel fait référence l'éminent économiste Joseph Schumpeter, comme étant la griffe du monde moderne capitaliste, avance. A cette période de l'année, mes pensées se tournent toujours vers le temps et cette conception de sacrifice. L'image de la Mère Nature Kali dansant à travers le temps sur le corps allongé de Shiva, pure conscience, vient à l'esprit. Je me souviens également de l'autre traduction du fameux

mantra "Om Namah Shivayah" donnée par le spécialiste de la littérature des Siddhas : « Le sacrifice conduit à la félicité. » C'est vraiment le revers de la médaille pour la signification traditionnelle de ce mantra : « Je suis Shiva, l'Être Suprême. »

La référence de l'époque où j'ai grandi est à la génération de « l'individualité » ou génération du « Moi. » Elle faisait référence à l'opinion répandue parmi les enfants du baby-boom selon laquelle la priorité dans la vie était déterminée par les désirs personnels, le besoin de réalisation

individuelle et que le devoir et les obligations envers la famille, la communauté et la nation étaient relégués au second plan. En dépit du fait que John F. Kennedy nous ait inspiré par ces mots : « Ne demandez pas ce que votre pays peut faire pour vous, demandez-vous

À l'intérieur

1. Éditorial : « Le sacrifice conduit à la félicité » par M. Govindan Satchidananda
2. "L'art de la méditation" par M. Govindan Satchidananda
3. "Questions - Réponses" par Durga Ahlund
4. Critique par le Dr Georg Feuerstein du livre: « La Sagesse de Jésus et des Siddhas du Yoga »
5. Notes et Nouvelles



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 page 2

Éditorial suite

ce que vous pouvez faire pour votre pays », la guerre du Viet Nam a fait perdre leurs illusions à beaucoup et nous nous sommes ainsi tournés vers les drogues, le sexe et le rock and roll. Cette attitude perdure aujourd'hui avec le besoin d'être d'abord quelqu'un, de paraître différent, d'être différent, de placer ses droits propres avant la responsabilité personnelle, les besoins de la société et même les besoins environnementaux cruciaux de la planète.

« Sacrifice » est un mot que l'on entend rarement aujourd'hui. Le fait de simplement prononcer ce mot provoque une réaction négative chez la plupart des gens. Nous voulons tous d'abord notre part du gâteau de la vie, nous nous posons d'abord tous la question de savoir ce que l'on obtiendra en retour. Nous sommes finalement tous bénéficiaires des sacrifices faits par nos parents, par nos grands-parents, par les ancêtres des personnes de notre entourage et même par ceux qui vivent dans des pays lointains en raison des effets mondiaux de la technologie, des marchés capitalistes et les médias.

Peu de gens connaissent ou même aspirent à la « félicité. » Tout comme la « béatitude » qui semble être un souvenir lointain que l'on associe aux saints ayant quitté ce monde depuis longtemps. Bonheur, épanouissement, succès, sécurité sont les mots qui viennent à l'esprit de la plupart des gens lorsqu'ils réfléchissent à ce qu'ils attendent de la vie.

Heureusement, étant étudiants du Yoga, par notre pratique, nous sommes à même de connaître la félicité que l'on appelle « ananda » et qui signifie joie inconditionnelle. Cela ne dépend de rien d'autre que de notre propre Soi. Pour y parvenir cependant, nous devons cultiver le moment présent, « être » plutôt que « faire » et heureusement les différentes pratiques de yoga qui induisent au calme, à la relaxation, à la connaissance, à l'équilibre, à la clarté, à l'appréciation et au contentement sont toutes des ouvertures vers la félicité.

Mais qu'a le « sacrifice » à voir avec la félicité ? Réfléchissez-y. Comment sacrifions-nous ? D'après moi, cela est déterminé par notre état intérieur. Quand nous sacrifions, nous ne pensons pas « je sacrifie mon temps, mes ressources, mon énergie pour l'amour de quelqu'un ou quelque chose. » Nous donnons simplement car c'est la puissance de l'amour, de la compassion qui nous pousse à aider autrui. Alors il n'y a plus trace d'égo et la félicité s'ensuit. Mais si nous nous mettons à penser au sacrifice, le « Moi » commence à souffrir et nous nous mettons à calculer le temps investi, ce qu'il advient de nous et ce que nous obtiendrons.

Le Karma Yoga est le yoga du sacrifice. Toute action que nous faisons est supposée être faite sans s'attendre à recevoir en retour. Nous donnons sans nous soucier de ce que nous aurons en contrepartie. En faisant cela, l'égo reste en retrait et la félicité apparaît. Un tel état de félicité s'intensifie lorsque nous restons totalement présents dans ce que nous faisons et elle s'amplifie encore plus quand nous cultivons l'état de Témoin en continu.

Le Karma yoga offre aux personnes sages l'opportunité de remplacer les conséquences de mauvaises actions passées par du bon karma, cela permet de contrer le karma négatif. Ainsi, les sages s'empressent-ils toujours de sacrifier leur temps et leur énergie afin d'aider les autres, sachant que cela les purifie de l'égoïsme, amène la félicité et neutralise le mauvais karma. Les vieux adages suivants : « l'acte de donner bénit plus que celui de recevoir » et « plus on donne, plus on reçoit » s'appliquent aussi à ce qui est écrit précédemment.

Donc, comme nous commençons une Nouvelle Année, souvenez-vous que chaque instant est une opportunité pour sacrifier la place de l'égo et la remplacer par votre âme, le Témoin Eternel. Commencez par des activités altruistes au service de ceux qui vous sont proches, comme la famille et les collègues mais étendez cela à des étrangers que vous croisez sur le chemin du travail et



Éditorial suite

ceux qui souffrent autour de vous. Décidez-vous à être un citoyen du monde et à agir en tant que citoyen responsable envers l'environnement, en dépit des actions égoïstes et ignorantes de vos voisins. Bénissez chacun. Ne les jugez pas. Puis vous commencerez par comprendre l'autre signification du mantra "Om Namah Shivayah," qui est: « Je suis Shiva, l'Être

Suprême. » En effet, plus nous lâchons prise sur notre égo et permettons à notre conscience de s'ouvrir, moins nous nous identifions au « Moi » limité, et plus nous nous identifions à ce qui a toujours été et sera toujours, l'Être Absolu, la Conscience et la Joie de l'univers.



L'Art de la Méditation, Vous et ce que Vous n'êtes pas

1^{ère} Partie par M. G. Satchidananda

La pratique de la méditation devient de plus en plus populaire. Elle reste toutefois bien mal comprise, même par ceux qui prétendent la pratiquer. Si vous dites à quelqu'un que vous « méditez », il vous posera probablement la question suivante : « Essaies-tu de faire le vide dans ton esprit ? » Si c'est tout ce qu'est la méditation, nous pouvons en déduire que c'est simplement un état inconscient. Certains pourraient même avoir peur de la méditation, car ils ignorent ce que c'est et ce que cela peut leur apporter. Nous avons souvent peur de ce que nous ne comprenons pas. En écrivant cet article, j'espère apporter quelques lumières sur le procédé de la méditation, ses immenses bénéfices et comment bien démarrer

Pourquoi la méditation est-elle devenue populaire ces dernières décennies ?

La méditation est devenue populaire ces dernières décennies pour plusieurs raisons :

1. De nombreuses études scientifiques ont prouvé que la méditation est efficace pour contrôler les effets du stress, faire reculer les maladies cardiaques, réduire la tension artérielle et apporter un bien être émotionnel. Ainsi, les médecins la recommandent aux patients qui souffrent de ces symptômes.
2. Un intérêt croissant pour la spiritualité. De nombreuses personnes qui vont à l'église ne se satisfont plus simplement d'une expérience intellectuelle. Ils veulent aussi

une expérience spirituelle. La spiritualité, qui est différente de la religion, met l'accent sur ce qui est sans forme et nous pouvons en faire l'expérience lorsque l'esprit se calme. La méditation est un moyen de calmer l'esprit.

3. Un mécontentement grandissant sur la façon dont la religion aborde les grandes questions de la vie : Pourquoi de mauvaises choses arrivent à de bonnes personnes ? Pourquoi est-ce que je souffre ? Dieu existe-t-il ? En développant une pensée de plus en plus indépendante, les gens aspirent à trouver la vérité par eux-mêmes sans adhérer à des dogmes ou à des systèmes de pensées dictés par les institutions religieuses.

4. De nombreux ouvrages et l'arrivée d'enseignants de méditation venant principalement d'Asie, berceau de la méditation où elle s'est développée et raffinée, ont rendu la méditation beaucoup plus accessible. Il n'est plus nécessaire d'entrer dans un monastère pour apprendre à méditer. Les exemples des maîtres spirituels ont inspiré de nombreuses personnes à chercher « la réalisation du Soi » et en faire le but de leur vie.

Qu'est-ce que la méditation ?

« La capacité à se concentrer de manière continue sur un objet ou un sujet choisi c'est la définition que j'aime donner de la méditation. La méditation nous permet donc de savoir qui nous sommes réellement car notre nature supérieure, qui est pure



conscience, est toujours consciente, en méditation. La difficulté vient du fait que vous laissez rarement libre cours à votre nature supérieure, votre âme, celle d'une conscience témoin, si vous préférez. Vous êtes habitués à laisser votre conscience totalement absorbée par ce qui surgit de votre esprit, les pensées qui émanent de vos sensations, vos mémoires ou vos émotions. Ou bien vous vous dispersez. C'est votre nature inférieure qui fait que votre esprit est absorbé par ces choses, tout comme lorsque vous êtes plongé dans un livre, un film ou une émission à la télévision. La méditation est un procédé qui entraîne votre esprit à « lâcher prise » sur ce à quoi vous vous identifiez normalement, afin que vous puissiez vous souvenir de qui vous êtes réellement. En d'autres mots, la méditation vous permet « d'entrer en contact avec votre propre soi. »

Toutes les écoles de méditation sont d'accord avec cette définition de la méditation. Chercher à être « continuellement conscient » est l'objectif de toutes les écoles. Ce qui les distingue les unes des autres c'est le sujet choisi comme support pour « lâcher prise » sur les préoccupations ordinaires. De nombreuses écoles choisissent la respiration, ils suivent simplement la respiration sans essayer de la contrôler. D'autres écoles recommandent l'utilisation d'un mantra, comprenant une ou plusieurs syllabes qui, à force d'être répété, induit un état de conscience supérieur. D'autres écoles se focalisent sur la visualisation d'une forme comme une mandala (une forme géométrique qui représente le macrocosme dans le microcosme ou l'univers à l'intérieur du corps humain) qui sert à centrer l'esprit et à neutraliser sa tendance à vagabonder. D'autres choisissent de méditer sur une idée abstraite tel que l'amour, la vérité, la beauté, la souffrance ou la destinée.

La technique utilisée varie en fonction de l'objectif recherché. De nombreuses écoles de méditation cherchent à calmer l'esprit de façon à le transcender et atteindre la paix totale et la tranquillité qui en

découle. Dans la tradition du Kriya Yoga de Babaji, la méditation est définie comme « l'art scientifique de la maîtrise de l'esprit. » Elle englobe plusieurs pratiques avec des objectifs divers car l'esprit est constitué de plusieurs niveaux et fonctions et des facultés potentielles en attente d'être éveillées. Elle comprend des techniques de méditation qui nettoient le subconscient des tendances habituelles, source de beaucoup de souffrance. D'autres techniques sont utilisées pour développer la capacité de concentration qui est nécessaire à la réussite dans tous les domaines de la vie. D'autres encore développent l'intelligence conceptuelle, ce qui permet d'accéder à une plus grande perception et intuition. D'autres enfin encouragent à devenir co-créateur de sa propre vie en développant l'intuition, le psychique et les niveaux de supra conscience. C'est pour cette raison que le Kriya Yoga de Babaji enseigne de nombreuses techniques. Chaque technique offre un outil spécialisé qui peut être utilisé en fonction des divers objectifs recherchés.

Comment démarrer ?

“Nous rêvons avec les yeux ouverts” est un adage des Siddhas du Yoga, les sages yogis et réalisés. Cet adage caractérise le dilemme fondamental de l'existence humaine. Nous « rêvons » à chaque fois que nous sommes absorbés par les mouvements de notre esprit qui sont d'après les yoga-sutras du Siddha Patanjali : La perception des sens, les conceptualisations, les fantasmes, les mémoires et le sommeil. Les Siddhas ont répondu à cela en développant de nombreuses techniques afin de nous permettre de nous réveiller de notre état de rêve. Patanjali préconise douze méthodes différentes de méditation pour calmer le mental. Chacun selon son tempérament adoptera la méthode qu'il trouvera la plus efficace. C'est pourquoi, il est recommandé d'essayer différentes techniques afin de déterminer celle qui fonctionne le mieux pour chacun.

La méditation n'est pas quelque chose que vous faites ! C'est ce que vous êtes



véritablement ! Elle doit faire partie intégrante de votre vie. C'est pourquoi, il faut se préparer à méditer de façon à ce que votre façon de vivre ne vienne pas perturber vos tentatives à méditer. Vous devez commencer la méditation en étant présent et cela nécessite plusieurs choses. En étant présent, vous concentrez toute votre attention sur ce qui se passe au moment présent. Étant donné que nos expériences de la vie nous conditionnent à ressasser le passé ou à appréhender le futur, une préparation est nécessaire afin de déconditionner l'esprit qui agit par habitude. La méditation formelle enseignée dans les écoles occidentales tel que le yoga classique, inclut plusieurs phases. Une des plus connues est l'*astanga* yoga avec ses huit branches ou étapes :

1. *yamas* ou les cinq restrictions, qui améliorent les relations sociales et font qu'elles ne deviennent pas une source de distraction mentale. Cela consiste à : éviter les mots ou les actions de même que les pensées qui peuvent blesser autrui, parler en toute franchise, voir les autres en tant qu'êtres spirituels et non comme des objets sexuels, éviter de s'approprier ce qui ne nous appartient pas, éviter l'avidité.

2. *niyamas* ou les cinq observances : Cultiver des pensées, mots ou actions d'amour pur, le contentement, être reconnaissant de ce que nous possédons, se souvenir continuellement de notre Soi supérieur, lâcher prise quant aux fausses identifications avec les fluctuations de l'esprit, étudier les textes sacrés en se tournant sans cesse vers le Divin en éprouvant amour et révérence pour toutes ses manifestations.

3. *asana*, la pratique des postures yogiques qui conduit au calme et à la relaxation.

4. *pranayama*, les exercices de respiration qui calment l'esprit et permettent d'atteindre un état de conscience élevé.

5. *pratyahara*, le retrait de la conscience afin de contrôler les sens, éviter au mental de se disperser dans des activités inutiles.

6. *dharana*, qui développe la capacité à se concentrer sur un seul objet.

7. *dhyana* ou la méditation proprement dite comme définit ci-dessus, qui développe un état de conscience continu quel que soit l'objet ou l'expérience choisi.

Ceci conduit au but ultime de la méditation, le *samadhi* ou l'absorption cognitive, dans laquelle nous transcendons la perspective ordinaire de l'égo d'être séparé du sujet de l'expérience ; la réalisation du Soi.

Si nous reconnaissons que de nombreuses choses tels que notre corps, notre santé, nos habitudes mentales ou émotionnelles, nos relations sociales ont tous un impact sur notre capacité à méditer, nous tirerons le maximum de bénéfices et éviterons les pièges des débutants dans la méditation. Ainsi, il est fortement recommandé non seulement d'apprendre et de pratiquer diverses méditations simples mais aussi de suivre les cinq premières étapes de l'*astanga* yoga, telles que décrites ci-dessus.

En particulier, l'étudiant débutant devra, juste avant de s'asseoir pour la méditation, pratiquer des postures yogiques et des techniques de respiration. Il sentira que cela lui donne de l'énergie et relaxe son corps et son esprit, ce qui lui permettra ainsi d'éviter le sommeil, source de difficulté fréquente.

La posture assise:

La meilleure posture est la posture assise dans laquelle vous vous sentez le plus confortable. Essayez plusieurs positions pour trouver celle qui vous convient le mieux. Si vos genoux sont raides et qu'il vous est difficile de vous asseoir sur le sol les jambes croisées, asseyez-vous sur le bord d'une chaise avec le dos droit respectant la courbure naturelle du dos en « S » et vos mains posées sur vos genoux ou bien jointes, les paumes tournées vers le ciel. Après avoir pratiqué les postures yogiques qui ouvrent les hanches, fortifient les genoux et renforcent et assouplissent la colonne vertébrale, vous serez à même de vous asseoir ou de vous tenir agenouillés sur le sol avec ou sans le support d'un coussin ou d'un petit banc. Il en existe de nombreux,

essayez-en plusieurs afin de trouver le support le plus confortable pour votre pratique.

La respiration :

A chaque état psychologique correspond un rythme respiratoire. Lorsque vous dormez par exemple, votre expiration est deux fois plus longue que votre inspiration. Quand vous êtes en colère, votre respiration est rapide et superficielle. Si vous êtes triste ou déprimé, vous soupirez beaucoup et si vous avez peur ou êtes en proie à l'anxiété, vous retenez votre respiration. En moyenne, nous respirons 30 fois par minutes. Le yoga préconise de respirer plus lentement et plus profondément de façon à respirer 15 fois par minute.

Cela est très bénéfique de faire quelques grandes et profondes respirations avant de commencer la méditation. Il est bon de compter vos respirations, comptez le temps que vous prenez à inspirer et à expirer et essayez ensuite de ralentir votre expiration de façon à ce qu'elle soit deux fois plus longue que votre inspiration. Si par exemple, vous inspirez sur 6 temps, expirez sur 12 temps. L'inspiration est reliée au système nerveux sympathique dont la fonction permet de mettre en état d'alerte l'organisme et de le préparer à l'action ; l'expiration est connectée au système nerveux parasympathique qui gouverne les fonctions du corps associées à la relaxation. En insistant sur l'expiration, vous commencerez à détendre le corps et l'esprit, ce qui vous permet de rentrer dans l'état de méditation.

Comment démarrer les techniques de méditation :

Comme décrit ci-dessus, il existe diverses techniques qui varient en fonction du but recherché.

1. Hamsa

Respirez profondément plusieurs fois. A l'inspiration, sentez que l'énergie vous pénètre, à l'expiration sentez la tension et la fatigue qui s'en vont.

Maintenant relaxez-vous en reprenant une respiration normale et commencez à

répéter le mot "Je", puis faites une pause. A chaque fois que vous dites « Je » remarquez ce dont vous devenez conscient. Au début vous allez peut être ressentir des sensations physiques. Ensuite, des émotions ou des pensées vont peut-être surgir. A chaque fois que vous dites « Je » imaginez que c'est comme si vous ajustiez la lentille d'un microscope et que vous étiez dessous. A un certain moment, vous remarquez que toutes ces sensations, pensées et émotions apparaissent et disparaissent sur une sorte d'écran comme les images qui s'affichent sur un écran de télévision. Puis vous vous apercevez que l'écran est fait de particules et en vous plongeant de plus en plus profondément dans cette méditation sur ce mot « Je », vous voyez que ces particules bougent. Des particules de lumière en vous, autour de vous, qui vous traversent. A ce niveau, il devient difficile de distinguer où les choses commencent et s'arrêtent, l'espace s'élargit entre les particules.

Si à ce moment je vous demande maintenant qui vous êtes, que répondriez-vous ? Vous ne pouvez plus vous identifier à votre nom, à une mémoire ou une sensation particulière. Comme le mystique, vous pourriez dire : je suis Cela, Cela est l'être infini duquel tout émerge et auquel tout retourne. Comme un vaste océan à la surface duquel apparaissent de nombreuses vagues. Jusqu'à maintenant, vous n'aviez vécu qu'à la surface de votre être. Votre conscience était focalisée sur les vagues, pensées, sentiments, émotions personnels. Maintenant votre conscience s'est élargie et vous êtes devenus conscient de cet océan d'être qui vous transcende, vous soutient, vous contient, qui est infini et éternel. « Je suis Cela » dit le mystique. Je ne suis jamais né. Celui que je suis véritablement a toujours existé. " Je suis Cela" dit le mystique. Tout est en moi. Je suis tout. Tout va et vient, les pensées, les sensations, les émotions vont et viennent mais je reste.

Comment conserver cet état ? Votre respiration doit toujours vous rappeler naturellement la vérité sur votre état. La respiration est un rappel naturel. A chaque



inspiration murmurez le son « ham » qui en sanskrit signifie « Je suis. » Durant l'expiration le son est « ham » qui en sanskrit veut dire « Cela. » Lorsque vous inspirez, prononcez mentalement « ham » et pensez « Je suis. » A l'expiration dites mentalement « sa » et pensez « Cela. » Ne faites pas d'effort pour contrôler la respiration, suivez simplement son rythme. Si des pensées surgissent, n'essayez pas de les chasser, retourner à « ham'sa. » Au fur et à mesure que votre respiration se ralentit, les pensées vont devenir plus calmes ce qui accentue légèrement l'aspect subjectif de la réalité absolue. Je suis. Si vous faites le contraire, cela met l'accent sur l'aspect objectif de la réalité : Cela Je suis. Les deux faces d'une pièce. Je suis Celui qui est. Pendant au moins une dizaine de minutes restez très calme, votre attention fixée sur votre respiration et répétez "ham" à l'inspiration et "sa" à l'expiration et souvenez-vous, Je suis Cela ...

2. Japa ou la répétition d'un mantra

Répétez continuellement, à voix haute ou mentalement les mots tels que « Je suis » ou « Paix » ou « Tout est Mère Nature Divine » ou « Om, Om » (le son de l'énergie universelle qui existe en tout en tant que vibration ou son), « Amen » ou « Tat Twam Asi. » (Ce que je suis) Cette pratique est connue en tant que *japa*, la répétition continue de mantras. Ils nous rappellent que tout est Un et que tout est seulement apparent. Cela permet d'introduire une troisième personne dans tout ce que vous faites à un moment donné, c'est-à-dire, si vous creusez un fossé, le fossé est creusé mais il y a aussi un tiers, un tiers qui est désintéressé mais qui observe tout avec un amour total et plein de gratitude pour la façon dont tout est. Ainsi, vous arriverez à transcender l'état égoïste normal de « je creuse » le fossé et commencez à cultiver l'état d'un témoin.

3. Tratak

Placez une bougie à une distance d'environ 50 centimètres de votre visage. La hauteur de la flamme devrait arriver au

niveau de vos yeux. Asseyez-vous avec la colonne droite. Les yeux ouverts, fixer la flamme en clignant des yeux lorsque vous en sentez le besoin. Démarrez par cinq minutes et augmentez progressivement la durée. Laissez aller et venir vos pensées et ne cherchez pas à faire quelque chose de particulier. Demeurez juste avec la flamme jusqu'à ce que vous et la flamme deveniez un. Si vous le souhaitez, vous pouvez réciter un mantra en même temps.

Ces exercices ci-dessus sont des techniques formelles de méditations effectuées avec les yeux fermés ou avec les yeux ouverts comme dans le Tratak. Ils nous préparent à la méditation dans la vie quotidienne comme décrit ci-après.

4. Le témoin

Il existe des centaines de vous, chacun étant une partie de votre personnalité. Il y a celui qui est en colère, celui qui est triste, celui qui est nerveux, celui qui est fier, celui qui fait mal et celui qui aime la luxure, pour n'en citer que quelques-uns. L'un d'eux, peut commettre une erreur pour laquelle les autres peuvent avoir à en payer le prix pendant de nombreuses années. Mais cela n'est pas permanent. Il y a un Vous cependant qui est en arrière de tous les autres, c'est le Témoin. Il ne fait rien. Il reste le témoin de chaque chose qui est faite. Il ne pense pas. Il regarde les pensées aller et venir. Il ne ressent aucune émotion. Il regarde les émotions surgir et s'affaiblir. Vous pouvez le pratiquer avec les yeux fermés dans une posture de méditation classique ou pendant vos activités, commencez par vos occupations quotidiennes.

Vous pouvez adopter l'état de témoin en commençant par ralentir votre rythme, faites peut-être quelques respirations profondes et regardez ce que vous êtes en train de faire. Au départ vous recherchez le calme. Le calme n'est pas l'absence de pensées, mais c'est être présent avec elles. La conscience reste imperturbable et les pensées, sensations ou émotions défilent comme un vol d'oiseaux qui ne perturbe pas le ciel.

Vous vous regardez marcher, manger, prendre et mettre en ordre les choses. Puis le téléphone sonne, vous le décrochez et commencez à parler. A ce moment vous oubliez d'être le témoin car un autre « vous » a surgit au premier plan. Ce n'est que beaucoup plus tard que vous vous souvenez que vous tentiez d'être le témoin. Vous vous décidez à ne plus l'oublier et vous adopter à nouveau l'état de témoin. Mais de nombreux « vous » continuent subrepticement à vous distraire malgré votre résolution. Après un certain temps, vous remarquez que même si vous oubliez souvent, vous vous en rendez compte plus rapidement. Le fait de s'endormir commence à déclencher une alarme qui vous réveille à nouveau. Cette étape où le développement de l'état de témoin devient un automatisme est une étape importante dans ce processus.

En continuant votre pratique, vous remarquez que des émotions pénibles surgissent mais avant qu'elles n'émergent, vous êtes en mesure de lâcher prise car vous êtes le témoin.

Au fur et à mesure que le calme s'intégrera dans votre vie grâce au maintien de l'état de témoin, vous ne vous identifierez plus à vos nombreux anciens « vous » et vous commencerez à reconnaître comment les lois de l'univers opèrent dans un état intuitif profond. L'état de félicité se manifeste à chaque fois que vous demeurez le Témoin, même si la vie est parfois

difficile. En étant le Témoin, l'idée de séparation finit par disparaître. Bien que vous ayez utilisé cette perspective dualistique, elle est transcendée par Vous, le Sujet et tout le reste, l'Objet est transcendé. Ce qui demeure est l'Un. Le silence régit l'esprit. Dans cet état, vous pouvez avoir de profondes inspirations et révélations descendant de votre intelligence suprême.

Patience et persévérance

Il est possible qu'un débutant ne médite que dix pour cent du temps au cours d'une séance car quatre-vingt dix pour cent du temps, l'esprit vagabonde ou sombre dans le sommeil ou encore est distrait par le corps. Avec la pratique cependant, la méditation devient de plus en plus continue. Comme dans chaque art, nous devons nous montrer persévérant et faire preuve de patience. La pratique nécessite d'être attentif et de faire preuve d'habileté, ce qui s'acquiert petit à petit. En pratiquant chaque jour à la même heure, et de préférence deux fois par jour, vous accélérerez votre développement. En élaborant des stratégies afin d'éviter les neuf obstacles suivants au maintien de l'état de conscience constant dans la vie quotidienne vous ferez aussi des progrès rapides dans votre capacité à « contrôler l'esprit » (à suivre)



Question et Réponse

par Durga Ahlund

Question d'un étudiant du cours « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji » : Tout d'abord, j'ai bien reçu les deux premiers chapitres du cours. Cela a été une réelle bénédiction que de lire ces lignes. Ce cours m'incite à penser, me fait comprendre et réfléchir.

Merci.

Je rencontre des problèmes. Premièrement, je n'ai pas la discipline d'écrire. Je prends des

notes mentales sur la plupart des choses dont je suis consciente, observant mes réactions et émotions en réponse aux situations. Par exemple, je prends note mentalement, de manière aussi objective que possible, quand j'ai éprouvé une opinion très forte. Est-ce assez ? Est-il si important d'écrire ? Que puis-je faire pour faciliter l'écriture ? Je serais très reconnaissante pour tout conseil.



En ce moment, je suis dans le chapitre de la relation – et de manière intuitive je connais tout ce qui est écrit à ce sujet. J'éprouve un amour inconditionnel et ces moments sont vraiment agréables et formidables et j'aimerais demeurer à jamais dans cet état – empli d'amour et à l'écoute des autres ! Mais je ne le peux pas ! Mes enfants, que j'aime affectueusement, me mettent à l'épreuve si souvent ! Plus précisément, la situation conflictuelle me met si souvent à l'épreuve. Je me tourne souvent humm, en un démon à mes yeux, incapable de contrôler mes émotions, blessant tout le monde autour de moi. Qu'est-ce que je fais ? Comment puis-je arrêter de réagir si violemment en parole et en action ? J'essaie de m'isoler de mes sentiments, de les observer, mais je ne suis pas si consciente tout le temps. Auriez-vous quelque chose à recommander en de tels moments ?

Il y a une chose de plus que j'ai remarqué en m'observant. Il y a une « envie » profonde et cachée en moi. Par exemple, quelqu'un a obtenu une position de rêve (d'après mes critères), et je suis contente pour lui, mais pas complètement. Il y a une pointe d'envie en moi, dans le sens où je veux, moi aussi la même chose. Je n'aime pas ce sentiment. J'aimerais pouvoir être heureuse pour l'autre personne, comme si c'était pour moi-même. C'est la même chose pour les choses spirituelles. Un conseil à ce sujet ?

Réponse : Ma chère, combien d'entre nous ont réussi à demeurer constant et ferme sur le chemin de la perfection ? Combien d'entre nous aspirent à la perfection ? Peut-être quelques Saints ? Nous, qui sommes en apprentissage, essayons de suivre le chemin des Saints, une route peu ordinaire pour la personnalité humaine normale.

Le détachement est le moyen de parfaire la personnalité. Développer le détachement nous embarque sur un chemin escarpé et ardu, jonché de toutes sortes de mines émotionnelles. Et ce n'est que quand nous réussirons à demeurer fermes, à vivre dans un état de détachement, que nous serons capables d'éprouver un amour inconditionnel et serein à tout moment de notre vie quotidienne. Développer un état de détachement et

d'équanimité, nous permet de recevoir plus de *shakti*, et plus nous avons de *shakti*, plus notre entourage éprouvera un amour inconditionnel, et plus notre *shakti* est puissante, plus notre pouvoir de raison calmera les troubles émotionnels pour soi et pour autrui.

Le détachement demande de pratiquer intensément et de manière constante les *sadhana* yogiques. Être conscient est la clé, c'est le premier pas. C'est pourquoi maintenir un journal est très utile... écrire sur papier, tout ce qui vient à l'esprit. Tout enregistrer, tout ce qui nous fait perdre notre équilibre, est un pas très important dans le développement du détachement. Maintenir un journal de cette manière demande beaucoup de discipline, mais cela permet d'analyser notre personnalité à tout moment. Tout moment de peine, de résistance, d'opinions agressives, nous permet d'entrevoir ce qui demande à changer dans notre personnalité. Tout moment de joie, de gaieté, d'acceptation ou de calme face aux « épreuves » est une lueur d'espoir, une preuve que nous réussissons à surmonter nos tendances limitatives, à corriger nos habitudes négatives et à faire l'expérience de notre vrai Moi.

Il est utile d'observer l'expression et les sensations extérieures de nos réactions. SOURIT... quand tu veux hurler... prends une respiration profonde... ces choses simples peuvent détourner et rediriger l'énergie bouleversante qui monte en soi. Considère avec attention ce qui, à ton avis, déclenche régulièrement des émotions fortes dans le but de découvrir la source. Utilise tes méditations du Kriya pour reprogrammer ta réponse à ce qui provoque ces émotions.

En général, j'ai observé que les hommes ont plus de travail à faire sur leur ego, alors que les femmes doivent porter plus d'attention aux attachements et à leur amour propre. Je pense peut-être que ce que tu définis comme « envie » est en fait un problème lié à l'orgueil. En t'imaginant surmonter ton « orgueil », comme quelque chose que tu viens d'essayer, comme un manteau, que tu peux enlever... tu peux le surmonter, à la fois l'expression extérieure de cet orgueil et les « sensations ressenties » en soi. Ce n'est pas



difficile, car ce sont les aspects de notre personnalité que nous devons surmonter.

Sadhana, asana, pranayama, méditation, mantra, sont tous très importants pour nous purifier de nos « points sensibles » physiques, mentaux, émotionnels, et intellectuels, de telle sorte que nous pouvons atteindre un état où nous demeurons dans la conscience psychique, facilitant le processus de compréhension de ce qui se passe réellement intérieurement et extérieurement.

Dans l'esprit se trouvent des « graines d'impressions » reçues par la conscience et dont on fait l'expérience sous la forme de mémoires, savoir, samskaras et karmas... ceux-ci sont des graines de conscience qui dirigent notre personnalité. La sadhana, la conscience, les mantras, la méditation yogiques peuvent créer des changements de notre personnalité. La sadhana yogique peut éliminer les impressions qui nous causent de la peine et nous font souffrir, cependant nous devons être prêts à voir clairement les points négatifs de notre personnalité, sans essayer de les justifier. C'est la seule façon de les éliminer. Nous devons tout d'abord clairement identifier ces « impressions » qui nous font nous mettre en colère ou qui nous rendent envieux dans le but de les modifier ou de s'en débarrasser. Avec la pleine conscience nous pouvons éliminer les habitudes de notre comportement ancré au plus profond de notre personnalité psychique.

Le Yoga, que nous pratiquons, nous aide à identifier les schémas comportementaux que nous désirons supprimer. C'est pourquoi maintenir un journal est si utile, avoir un carnet avec soi à tout moment accélérera ton progrès. Plusieurs petits carnets pour aller dans une poche, un sac à main, un carnet que tu gardes avec toi pour prendre des notes sur ce qui vient à l'esprit. Écris comme si tu écrivais à ton âme. Écris autant que possible avec le plus de descriptions possibles, mais sois totalement honnête, sans reproche ou justification. Quand tu n'as pas le temps d'écrire, saisis le carnet, tiens le dans les mains comme si tu écrivais sur ton cœur, pour te débarrasser d'un aspect négatif particulier. Peut-être, quand tu es sur le point de te mettre

en colère avec tes enfants, prends une bonne inspiration, tiens ton carnet dans les mains ou les deux mains au cœur prends une respiration profonde. Cela peut apaiser immédiatement certaines tensions. Parfois en tenant ton carnet, qui peut avoir un ruban de soie, il y a une sorte de renforcement tactile. Ou s'il n'y pas lieu d'avoir à réagir sur-le-champ, quitte la pièce pour quelques minutes et prends note de ce qui s'est passé. Et, si tu te mets en colère, ne te juge pas, mais écris ce qui est arrivé... c'est un processus continu.

Nous continuerons à être mis à l'épreuve par tous ceux qui nous entourent. La clé est de garder son sens de l'humour et son équilibre, et prendre du temps pour soi. Pour moi, la clé était d'être cohérente dans ma pratique du yoga physique. L'asana, le pranayama firent la différence car ils équilibrent le système nerveux sympathique et parasympathique, Le système nerveux se renforce et empêche de réagir excessivement... l'équilibre est maintenu... l'adrénaline n'est pas stimulée... aussi souvent... Le système endocrinien est renforcé et équilibré apportant vigueur, santé et calme à l'être physique et mental. Souvent nous réagissons avec trop d'intensité car le système nerveux est affaibli ou le système endocrinien est touché ou nous avons besoin de plus de repos, de relaxation, plus d'espace pour simplement être.

J'ai pris du temps pour moi-même... je faisais les asanas tous les jours... mais je faisais aussi confiance à mon asana, s'il y avait une période particulièrement stressante...une posture de flexion en avant ou en arrière ou le cobra, la sauterelle, l'arc ... et une torsion, et tout alla bien à nouveau ! Pratique des asanas chaque jour et les choses ne t'ennuieront plus comme avant. Pratique des asanas régulièrement et élimine tous ce qui est instable et que nous transportons avec nous qui nous met sur les nerfs. Nous nous durcissons davantage et nous développons une carapace plus épaisse et une sensation de légèreté, de la bonne humeur et de la gaieté de telle sorte que nous voyons les choses d'un point de vue plus élargi. Regardons ce qui se passe vraiment avec nos enfants, les autres et en soi.



La pratique régulière du yoga, des asanas, du pranayama et de la méditation changera notre attitude mentale, notre environnement mental, notre structure mentale et transformera notre façon d'agir, de penser, de vivre, de parler et notre approche entière de la vie. Notre yoga est un processus d'auto-psychanalyse, qui a pour but d'éliminer et diminuer l'intensité des impressions du subconscient... et des karmas. C'est un processus lent, constant, mais tu feras ainsi que ta famille, l'expérience d'une nouveauté à ton sujet.

D'une manière générale, le yoga active la Conscience. L'état de conscience normal englobe les états conscients, subconscient et inconscient. Le yoga permet de faire remonter à la surface ce qui a été supprimé par le subconscient et pendant un certain temps, nous pouvons devenir plus sensibles, plus réactifs, sentir davantage de peine et de colère monter en soi, mais ces émotions doivent surgir afin d'être éliminées. Alors le yoga nous aide à percevoir les réactions du mental indépendamment de la cause. Nous devenons conscients uniquement de notre réaction intérieure et nous nous préoccupons seulement de la calmer.

C'est de la nature humaine que de continuer à créer nos propres difficultés tout au long de notre chemin vers la perfection. Nous continuerons à essayer de supprimer les aspects de notre subconscient que nous ne voulons pas accepter comme faisant partie de soi. Nous ne voulons pas admettre que nous avons des faiblesses, vulnérabilités,

limitations et négativités. Nous pouvons continuer à les ressentir mais nous n'y succombons et ne les revendiquons pas. C'est de la nature humaine que de ne pas vouloir s'exposer, même s'il s'agit de s'exposer seulement à son Soi. C'est pourquoi la pleine conscience et le détachement sont nécessaires tout au long du chemin.

Nos méditations du Kriya peuvent être utilisées comme une forme de psychothérapie et quand elles sont proprement dirigées, peuvent « nettoyer » la plupart de nos samskaras et karmas. Mais, la méditation doit aussi être utilisée en complément du Karma yoga physique. La méditation demande des énergies physiques et mentales pour s'harmoniser de telle sorte que nous ayons la force et l'aspiration intérieure requises pour surmonter les blocages et ainsi progresser et évoluer. Tous les Siddhas ont proclamé la nécessité de trouver l'équilibre entre la méditation et le Karma yoga.

Le Kriya yoga est un karma yoga qui demande un flot énergétique constant dans lequel le corps physique et le mental sont totalement utilisés en harmonie pour équilibrer le corps et l'esprit. La sadhana du kriya yoga est une approche sincère pour apporter une harmonie et l'intégrité entre la personnalité et l'esprit, ayant pour résultat l'expérience d'une quiétude, d'un calme, d'un détachement et d'un amour durables.



Critique par le Dr Georg Feuerstein du livre: « La Sagesse de Jésus et des Siddhas du Yoga »

Marshall Govindan: *La Sagesse de Jésus et des siddhas du yoga*, St. Etienne de Bolton, Québec: Kriya Yoga et les Éditions de Babaji, 2007. Livre souple 219 p.

J'étais à la fois surpris et ravi quand j'ai reçu le livre. Surpris, car je ne m'attendais pas à ce que Marshall Govindan, un enseignant du Kriya Yoga, soit un expert sur

Jésus. Ravi, car je partage avec Govindan la même fascination pour Jésus et parce que le livre offre une excellente vue d'ensemble sur ce qui est maintenant considéré comme des faits raisonnablement établis sur Jésus et ses enseignements. Govindan a su faire un exposé clair de l'ensemble des connaissances existantes et souvent confuses



sur le Nouveau Testament, ce qui en fait un livre de choix pour tout lecteur Chrétien ou tout lecteur intéressé par le Christianisme.

Mais *La sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas* offre bien plus qu'une revue des faits connus. Comme le titre le suggère, il établit de façon unique un lien entre les enseignements de Jésus et ceux des Siddhas de l'Inde du Sud. Cette extrapolation intellectuelle peut sembler plutôt extrême, mais Govindan a réussi à accomplir une comparaison remarquable. Son livre est cohérent et répond à toutes les questions que l'on peut se poser. Les lecteurs obtiendront non seulement une compréhension bien plus riche de la personnalité de l'homme-Dieu Jésus mais auront aussi un aperçu précieux sur les réalisations et pensées spirituelles extraordinaires des grands Siddhas du Tamil Nadu.

Les Chrétiens pratiquant le yoga trouveront un intérêt particulier à lire ce livre ; ils découvriront un Jésus (basé sur le Nouveau Testament) bien plus crédible et attrayant que le Jésus remodelé du Christianisme conventionnel.

C'est peut-être l'œuvre de Govindan la plus engagée et la plus attrayante jusqu'à présent.

Copyright ©2007 par Georg Feuerstein, Ph.D. Tout droits réservés.

Disponible en anglais, français et espagnol. Commandez votre livre aujourd'hui au prix de 17.50\$US ou 19.43\$CAD (TPS comprise) plus 4.50\$US de frais d'envoi aux États-Unis ou 3.20\$CA pour le Canada. 15.45\$US pour les frais d'envoi outremer. En Europe : 14 euros + 5 euros pour les frais d'envoi. 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 ou cybercommerce à l'adresse www.babaji.ca ou encore nous envoyer un chèque ou un mandat.**

Envoyez vos questions et commentaires au nouveau blogue 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 nouvelle publication importante.

Notes et Nouvelles

Le deuxième niveau d'initiation sera offert par M.G. Satchidananda dans les prochains mois : à Valence 2-4 mai, à Francfort 9-11 mai, au Québec 20-22 juin et 24-26 octobre, à Boulder 27-29 juin et à Bangalore en Inde 17-19 octobre 2008.

Le troisième niveau d'initiation sera offert par M. G. Satchidananda à Redlands, Californie du 23 au 30 mai 2008, au Québec du 18 au 27 juillet 2008 et près de Bangalore du 1 au 8 janvier 2009. Et aussi par Rudra Shivananda à la fin d'août en Estonie, en Angleterre et au Brésil du 5 au 12 décembre 2008. 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 d'enseignants du Kriya Yoga, du 2 au 13 juillet 2008 sera dispensée à l'ashram du Québec avec Durga Ahlund et M.G. Satchidananda. Le commencement d'un programme d'enseignement d'une année de 250 heures qui répond aux conditions de certification du Yoga Alliance Registry. Approfondissez votre compréhension du Yoga à tous les niveaux et apprenez à partager votre amour pour le Yoga. Consultez notre site www.babaji.ca pour le programme.

L'évolution de l'ashram de Badrinath : visitez le site www.babaji.ca pour voir les plans et les dessins réalisés en accord avec Vastu, le Yoga de l'architecture. Lisez les activités proposées. Nous sommes heureux d'avoir pu acheter le terrain et nous avons réuni 50 000\$ pour la construction et de nombreuses personnes se sont engagées à faire des dons d'un montant de presque 50 000\$ pour 2009. Nous avons presque atteint notre objectif pour le financement de la construction. C'est le bon moment pour faire partie de ce grand projet. Tout don sera



grandement apprécié. Vous pouvez aussi nous rejoindre là-bas pendant le pèlerinage qui est prévu en septembre/octobre 2009.

Le Pèlerinage du Kriya Yoga à Badrinath dans l'Himalaya. Nous sommes aussi en train d'organiser un pèlerinage dans l'Himalaya du 19 septembre au 7 octobre 2008. Coût : 2250\$US/CAD ou 1700€. Nous programmons de nombreuses activités comprenant un mantra yagna, la pratique du Yoga et de la méditation en groupe, des randonnées au Mont Neelakatan, les cascades Vadudeva, la grotte de Vyasa et du karma yoga pour participer à la construction du nouvel ashram du Kriya Yoga à Badrinath. Des visites à Rishikesh et Rudraprayag. Logement dans des hôtels très confortables. Et un trekking optionnel de 7 jours avec guide à Gangotri et Gaumukh, à la source du Gange, du 7 au 12 octobre, pour un supplément de 725\$US/CAD ou 540€.

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 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.

Citation : « Ne prends pas trop au sérieux ce qui te vient à l'esprit. Sois seulement le témoin. Tu n'es pas ton esprit. Tu es conscience. Cela peut se comparer à la différence qui existe entre les meubles d'une pièce et la lumière qui illumine et l'espace de cette pièce. Tu es la lumière et l'espace. Soit cela. Cultive la présence, le calme, la conscience et la félicité. » - M. G. Satchidananda (extrait d'une récente

correspondance avec un étudiant préoccupé.)

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@orange.fr) En même temps, veuillez aviser notre service des abonnements au Canada en envoyant un courriel à 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. Lisez-les!

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babaji.ca pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés 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'œil!



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 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 anti pourriels, 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 photo. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de **mars 2008**, 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 14,67 \$CAD au Québec ou de 13,65 \$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@orange.fr.

