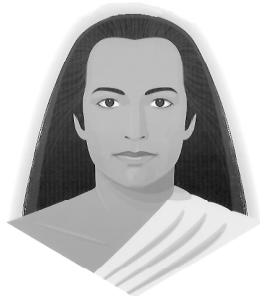


Quinzième Anniversaire !

Volume 15,
Numéro 1



Printemps
2008

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Shaktipat, la suppression de l'égo et la folie sacrée

par M. G. Satchidananda

Plusieurs maîtres indiens, actuels ou anciens, ont réussi à susciter beaucoup d'attention et s'attirer des adeptes en leur promettant ce que l'on appelle parfois le « shaktipat », ou la transmission de l'énergie, résultant d'états de conscience modifiés. Le Swami Muktananda et le Yogi Amrit Desai sont deux exemples de maîtres qui l'ont fait pendant de

nombreuses années. Souvent leurs adeptes ont connu des états de conscience modifiés, ou ont eu des mouvements incontrôlés de leur corps jusqu'à ressembler à des comportements bestiaux. Pire encore, certains ont souffert pendant longtemps de troubles psychotiques, et d'états de conscience perturbés de manière permanente. Le constat n'était pas

positif et la réputation de ces deux enseignants en a sérieusement pâti.

A propos d'expériences spirituelles prometteuses ou « shaktipat », mon professeur avait l'habitude de dire : « ayez davantage confiance en votre sadhana qu'en des promesses venant d'autrui. Il y a plusieurs raisons à cela : premièrement, notre nature humaine, avec tous ses samskaras ou ses habitudes, résiste au changement. Par conséquent, même après avoir connu ce que l'on appelle une expérience avec l'énergie, quelle qu'elle soit, on retourne à son état de conscience habituel et à sa névrose. Deuxièmement, il n'est mentionné nulle part dans la littérature yogique que « shaktipat » est une pratique recommandée pour obtenir une modification durable de l'état conscience. Au sujet de nos désirs et de nos dispositions profondément ancrés dans notre subconscient, les samskaras, Patanjali nous dit que ce n'est qu'en retournant continuellement à la source, c'est-à-dire à l'état de samadhi, que l'on peut les supprimer. Troisièmement, une telle promesse crée une dépendance

à l'intérieur

1. Éditorial: « Shaktipat, la suppression de l'ego et la folie sacrée », par M. G. Satchidananda
3. « Le jugement ou comment éviter de se faire du mal et de faire du mal aux autres », par M. G. Satchidananda
6. « L'art de la méditation : seconde partie », par M. G. Satchidananda
8. Nouveau livre : "Kriya Yoga : Insights Along the Path" de M. Govindan et Durga Ahlund
9. 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@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net

Suite à la page 2

envers le « maître », alors que le but est de devenir son propre maître, de son corps, de sa vie et de son esprit. Quatrièmement, on a l'impression que « l'illumination » peut s'acheter pour le prix d'un séminaire ou survenir à la suite d'une expérience. Alors que l'illumination ou la réalisation du Soi, que l'on appelle comme samadhi, ne s'obtient pas facilement ; à part quelques exceptions, cet état est le fruit d'une longue pratique disciplinée d'une sadhana ou une pratique spirituelle ou yoguïque. Cinquièmement, toute expérience se manifeste sur le plan physique, vital ou mental et est par conséquent limitée dans le temps et dans ses effets. Sur le plan spirituel, on va au-delà des expériences, du temps et de l'espace et on réalise la pure conscience. Cela est en soi le but du yoga et de toutes traditions spirituelles authentiques. Sixièmement, prétendre transmettre l'illumination à quelqu'un à la suite d'une expérience de shaktipat est une tromperie. Il n'y a pas de voie rapide pour « l'illumination ». Pour terminer, aucun enseignant véritablement « illuminé » ne revendiquerait rien d'extraordinaire et ne se prétendrait supérieur aux autres. Lorsque l'on atteint l'état d'illumination, il n'y a pas « d'autre », on est au-delà de notre besoin d'avoir ou de donner une expérience car il n'est plus nécessaire d'en faire l'expérience. On est un avec la vérité Suprême qui surpasse toutes expériences ou toutes formes. Un enseignant réalisé, Ramana Maharshi, n'aurait même pas reconnu une relation de guru à disciple entre lui et les autres.

Ce qu'il est important de se souvenir c'est que notre sadhana inclut non seulement une transcendance ou une ascension verticale vers le spirituel, mais aussi une intégration horizontale de la réalisation du Soi dans tous les aspects de notre vie.

La suppression de l'égo par les gurus

Au cours des sept dernières années de recherches, de traductions et d'étude de la littérature des dix-huit Siddhas du Yoga, je n'ai trouvé nulle part référence à ce qu'il est courant d'appeler « la suppression de l'égo » par les gurus comme méthode de transformation. On pourrait définir « la suppression de l'égo » comme toute action ou mot d'un guru, fait avec l'intention de créer une réaction chez un disciple qui sera difficile à contrôler pour ce dernier. Par exemple, le guru pourrait blâmer un disciple en public pour un échec, même si cela n'est pas justifié. Le disciple doit contrôler son désir de se défendre, la défense étant un des nombreux masques de la peur. La « suppression de l'égo » n'est pas mentionnée dans les écrits de Patanjali, Boganathar, Ramalinga ni Tirumular, pas plus que dans ceux des non moins connus dix-huit Siddhas du Yoga. En observant les effets sur moi-même et sur les disciples qui m'accompagnaient, j'ai constaté que dans la plupart des cas, cette méthode éloigne les adeptes et laisse pour certains des cicatrices si profondes, qu'elles n'ont toujours pas guéries. Même pour ceux qui sont restés avec mon enseignant jusqu'à la fin de sa vie, il est évident que l'efficacité de cette méthode visant à éradiquer, ou même à réduire l'égo, est discutable.

J'en arrive à croire que le risque que la « suppression de l'égo » ne devienne abusif plutôt qu'un soutien dans l'évolution de l'étudiant, est trop important. La limite entre l'abus et le soutien peut être très mince, elle dépend non seulement de la capacité et de l'enthousiasme de l'étudiant à devenir un disciple et dans ce cas de profiter de chaque occasion pour grandir, mais elle dépend également de l'état d'esprit du guru. Si le guru a la moindre préférence, alors cela provient de son égo. J'en suis venu à croire que le soutien idéal d'un enseignant dans la formation de l'étudiant est celui provenant de sa présence et de sa conscience. Le professeur offre ainsi les conditions idéales par lesquelles l'étudiant pourra devenir plus présent et plus conscient de ce qu'il doit changer en lui-même ou en elle-même. Cela étaye ce à quoi se référerait Patanjali, svadhyaya ou « l'étude de soi ».

Je crois maintenant que la vie elle-même donne à chaque âme toute expérience dont elle a besoin pour reconnaître les limites de son égo et c'est pour cela que la manière la plus efficace est de se concentrer sur svadhyaya ou « l'étude de soi ». Cela implique de s'auto-observer, d'utiliser un journal comme outil de travail, d'être attentif à ses réactions habituelles, répétitives, qui indiquent les samskaras ou les comportements habituels, et de les diminuer par ce que Patanjali désigne comme « des faits opposés ». Svadhyaya implique également d'étudier le Soi régulièrement par la méditation profonde, de devenir conscient ce qui est conscient, le témoin, et d'étudier les textes sacrés qui nous font rappeler la réalité sous-jacente derrière les drames apparent de nos vies.

Je crois également que, quelque soit le niveau où nous nous trouvons sur notre chemin spirituel, ceux qui nous entourent, qu'ils soient professeurs, étudiants, amis ou membres de notre famille, sont les meilleurs miroirs dans lesquels nous pouvons nous regarder, voir notre égo et ses manifestations. Ainsi, nos comportements relationnels révèlent ce qui nous attache et ce qui nous repousse afin de pouvoir s'en détacher. Ces relations sont davantage révélatrices quand nous sommes en présence de personnes qui s'engagent à demeurer conscientes et à transformer les manifestations de leur égo. C'est la meilleure façon d'éviter la tendance qu'a une personne « spirituelle » vivant seule à se croire presque parfaite.

Ainsi, la « folie sacrée » n'est pas inévitable. Si l'équilibre mental est défini comme la capacité de s'adapter au changement, alors ceux qui sont les plus sensés sont ceux capables de vivre dans ce monde sans être perturbés par celui-ci. Ainsi Ramana Maharshi répondait à quelqu'un qui lui demandait de décrire son état d'illumination : « maintenant plus rien ne peut me déranger » Le monde d'aujourd'hui change continuellement et nous soumet à des défis ce qui nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour conforter et transcender les dualités de l'égo. Puissions-nous tous voir la réalité immuable, la vérité suprême au milieu du changement qui est la perspective que l'âme expérimente. Puissions-nous tous trouver le sacré, le divin, parmi la folie du monde moderne. □



Jugement ou comment éviter de faire du mal aux autres et à soi-même

par M. G. Satchidananda

Dans les années 1970, un best seller "I'm O.K., you're O.K.", traitait, comme beaucoup d'autres depuis, des relations humaines et de la façon dont on peut en tirer le meilleur parti. Le titre exprime ce que la majorité d'entre nous fait inconsciemment tout le temps : juger les autres. La plupart de nos jugements ne sont malheureusement pas « O.K. », ils expriment plutôt des opinions qui blessent les autres et nous-mêmes. Nos relations humaines deviennent par conséquent source de division et de conflits majeurs. Au cours des décennies passées, la psychologie a surtout mis l'accent sur la façon d'améliorer les relations sociales, la gestion des conflits et la manière de rendre nos personnalités plus acceptables socialement. Le rôle des jugements dans nos relations sociales n'est cependant généralement pas compris.

L'empathie et l'antipathie

Des études psychologiques ont révélé que la majorité des gens se fait une opinion assez précise des autres en peu de temps. C'est comme si l'être humain était capable de passer au scanner les autres rapidement et d'assimiler, même intuitivement, de nombreuses caractéristiques valides. Toutefois, ces impressions provoquent des réactions qui sont généralement teintées par nos propres dispositions et sentiments, créant ainsi des jugements. Par exemple, une étude récente a montré que lors d'un entretien d'embauche, les personnes qui éprouvaient de l'empathie pour celui qui menait l'entretien, avaient tendance à être sélectionnées pour le poste, même si leurs réponses et leurs compétences n'étaient pas toujours en adéquation, alors que ceux qui ressentaient de l'antipathie pour leur interlocuteur, ne réussissaient pas à avoir le poste, même si leurs réponses ou compétences étaient exceptionnellement bonnes. Cela indique que les personnes qui font les entretiens forment des jugements sur les candidats basés sur des éléments subjectifs comme les émotions et même l'intuition, plutôt que sur des faits objectifs. En d'autres mots, nous sommes capables de sentir les jugements que les autres se font de nous.

La définition des jugements

Les jugements sont des opinions qui se développent et se fondent sur des expériences limitées, mêmes des rumeurs. Quelqu'un fait des commérages sur quelqu'un d'autre et nous en tirons une conclusion, nous jugeons. Le problème est que les jugements ne sont pas fondés sur des faits et ils sont tendances à se solidifier en vérité avant même que les faits puissent être évalués. Pire encore, trop souvent, ils se basent sur des préjugés, la peur et l'imagination. Par exemple, quelle est votre première réaction si vous voyez deux hommes musulmans dans la foule dans un aéroport ou un métro ? Ou éprouvez-vous une réaction lorsque vous voyez deux hommes ou un homme et une femme de races différentes se parlant de manière intime ?

En résumé, les jugements sont des opinions incomplètes basées sur trop peu d'éléments, souvent des premières impressions, de l'imagination et des associations venant du passé. Ils reflètent nos préjugés et préférences. Nous avons

tendance à voir ce que nous voulons voir ou ce dont nous avons peur. Ainsi, les jugements sont motivés par des éléments inconscients qui dirigent nos actions et pensées inconsciemment.

Un bon jugement

Notre défi est plutôt d'apprendre comment développer un « bon jugement » que d'éviter de juger. Un « bon jugement » est une qualité admirable et il est difficile d'en saisir l'origine. C'est le résultat de la réflexion et c'est imprégné de bon sens, voire de sagesse. Toutes émotions et préjugés sont exclus. Un bon jugement fait appel à la perspicacité dans la mesure où il doit essayer de peser tous les éléments appropriés. Il est « bon » parce qu'il est révélateur pour tous ceux qui sont concernés. Il élève, il amène la joie. Il ne fait jamais de tort à personne. Un ami peut dire une vérité à un autre ami que ce dernier n'est pas prêt à entendre. Le jugement est alors rejeté et un conflit s'ensuit ; l'amitié même peut être rompue. Ainsi, le but d'un « bon jugement » est de libérer les personnes concernées de la souffrance et de leur apporter la joie. Un bon jugement provient d'un esprit qui saisit la réalité d'une situation, soit par l'intuition, par l'expérience ou par une capacité d'analyse très pointue. La plupart du temps, un bon jugement vient de l'expérience et c'est pourquoi, les personnes plus âgées sont en général davantage imprégnées de cette sagesse que les jeunes qui expriment souvent la rébellion ou sont emportés par l'intensité de leurs émotions. C'est au sage qu'on attribue le bon jugement, il peut se connecter à la vérité des choses et il sait intuitivement toucher en profondeur la nature d'être ; ce qui survit à tout.

Pourquoi les jugements font mal ?

Les jugements font mal en général pour trois raisons. Premièrement, ils reflètent l'état d'esprit de la personne qui l'a formulé. Des études psychologiques ont révélé qu'en moyenne, une personne vit avec un état mental négatif ou perturbé par l'émotionnel pendant plus de deux tiers du temps. La moyenne des gens est gouvernée par des sentiments dépressifs, de chagrin, de colère, de peur, d'impatience et d'orgueil. Tant que l'on n'apprend pas à maîtriser ces états, le jugement est souvent une expression de notre propre état. C'est-à-dire que nous projetons sur les autres ce que nous vivons. Nous partons du principe qu'ils ressentent ce que nous ressentons car nos perceptions sont teintées par notre propre état. Ils font du tort aux autres en projetant sur eux une réaction négative, voire erronée.

Deuxièmement, les jugements font mal car ils supposent un état statique. Lorsque nous exprimons un jugement sur une autre personne, nous présupposons implicitement que la personne jugée ne changera probablement pas. Bien que la nature humaine soit généralement habituelle, elle est souvent imprédictible. Les gens connaissent de mauvais jours, des drames, des explosions émotionnelles. De tels comportements sont atypiques et ne reflètent pas le caractère sous

Suite à la page 4



Le Jugement (suite)

jacent de l'être humain. C'est pourquoi, juger une personne qui vit une journée pénible ou qui ne se comporte pas conformément à sa nature habituelle, est erroné. De même, les gens finissent par surmonter leurs comportements immatures éprouvés dans leur jeunesse. Ceux qui ont beaucoup de volonté arrivent à vaincre de mauvais comportements et changer. C'est pourquoi les jugements empêchent d'évoluer, de changer dans une direction positive, et ont des conséquences dommageables. Les attitudes engendrées par le jugement créent la confusion.

La sagesse est nécessaire pour percevoir la différence qu'il y a entre la personne et son comportement. Avec la sagesse, nous réalisons que nous ne sommes pas notre corps, notre esprit et notre personnalité, mais plutôt que ces aspects de nous-mêmes sont comme des vêtements qui peuvent être changés, ou que nous gardons par habitude. Avec la sagesse, nous réalisons que l'identité véritable d'une personne est pure conscience, l'âme, le Voyant, le Témoin et qu'il a le pouvoir de changer notre comportement habituel en exerçant sa volonté.

Troisièmement et c'est le plus important, les jugements font mal car ils renforcent la qualité qui est condamnée, non seulement chez la personne jugée, mais aussi et c'est le plus révélateur, chez la personne qui juge. Quand nous émettons un jugement sur quelqu'un d'autre, en pensant par exemple « cette personne est avide », en fait, nous ressasons sur la qualité de l'avidité et la renforçons en nous-mêmes. Comme l'inquiétude, qui peut être définie comme « méditer sur ce que nous ne voulons pas », le jugement des autres revient souvent à méditer sur ce que nous n'aimons pas en nous-mêmes.

Patanjali, un des pères du Yoga Classique et contemporain de Jésus, a dit « en cultivant l'amitié envers celui qui est heureux, la compassion envers celui qui est malheureux, la joie envers celui qui est vertueux et la sérénité envers le non-vertueux, la conscience retourne au calme » (Yoga Sutra I.33). Quand nous ne faisons pas cela, qu'arrive-t-il ? Notre esprit est perturbé par le jugement, les mauvais sentiments, le ressentiment, la colère et le dégoût. En conséquence, nous perdons ce qui est fondamental et nécessaire pour la réalisation de Dieu : le calme, la paix, la pureté intérieure et l'innocence. Le monde est à l'intérieur de nous. Nous pouvons et nous devons changer nos pensées afin de transformer le monde d'un lieu mauvais en un « royaume des cieux ». Nous devons pardonner aux autres leurs défaillances et ne ressasser leurs faiblesses.

Ahimsa, non violence, l'antidote au jugement

Comment éviter de juger et de blesser les autres ? Le sage nous dit de développer une attitude de non-nuisance, ce que l'on désigne en Inde par « ahimsa » et qui comprend nos pensées, nos mots et nos actions. Cela est basé sur la reconnaissance des conséquences ou du karma qui résulte même des pensées. Les pensées souvent répétées créent des habitudes et qui gouvernent ensuite notre vie. Si l'habitude implique le désir et que celui-ci n'est pas satisfait, nous perdons de vue la source du bonheur dans la vie, la joie intérieure de l'âme qui a toujours existée.

Comme Jésus sur la croix a dit à propos de ceux qui l'ont condamné à cette terrible épreuve : « Pardonne-leur Père, car ils ne savent pas ce qu'ils font » Plutôt que de ressasser sa propre douleur ou demander à Dieu de condamner ceux qui l'avaient condamné, Jésus s'est davantage intéressé aux conséquences karmiques des actes de ses persécuteurs. Apparemment, il savait que d'après la loi karmique, les conséquences seraient sévères et il ne voulait pas que ses bourreaux souffrent à cause de lui. C'est pourquoi il a demandé à son Père de leur pardonner. Le pardon jaillit de l'amour et non pas du jugement. C'était l'exemple suprême de ce que Patanjali recommande dans ses Sutras : « quand vous êtes emplis de pensées ou sentiments négatifs, cultivez leur opposé ». Cela a permis à Jésus de trouver la paix et de se libérer des effets destructifs de la colère.

Bénir les autres et aimer les autres reste toujours la meilleure alternative au jugement. Nos pensées et nos prières ont des impacts majeurs sur les autres et nous pouvons réellement changer leur vie par nos bonnes pensées et nos bénédictions. Du point de vue de l'occulte, les formes de pensées ont leur propre vie. Quand nous pensons aux autres, que ce soit en bien ou en mal, nous produisons des formes de pensées qui s'attachent à ces personnes et influence leur comportement et leurs expériences. Après avoir découvert que son mari la trompait, après quelques semaines seulement de mariage, une jeune femme a prié pour que celui-ci meure. Quelques jours plus tard, il est mort violemment dans un accident de voiture, sa tête décapitée. La jeune femme était tellement perturbée par des sentiments de culpabilité, que pendant plus d'un an, elle a fait comme si son mari vivait toujours avec elle, lui a préparé ses repas et l'a servi comme s'il était là, jusqu'à ce que sa famille l'ait convaincue de se faire aider par un psychologue.

Des chercheurs de l'université de Duke aux Etats-Unis, ont pu vérifier que la prière est efficace pour aider les malades à guérir, souvent de façon miraculeuse. Dans la plupart des cas, le temps nécessaire à la convalescence est réduit de beaucoup lorsque plusieurs personnes prient pour la guérison. Dans le domaine des sciences occultes, la prière génère de puissantes formes de pensées qui peuvent aider directement les autres. Une femme grièvement blessée lors d'un accident de la circulation a reconnu un parfait inconnu qui avait prié pour elle lors de l'accident lorsqu'il est venu s'enquérir de ses nouvelles à l'hôpital. La femme a affirmé que ce sont les prières de cet étranger qui l'avaient ramenée à la vie. Ainsi, nous devrions régulièrement bénir et prier pour les autres de manière silencieuse et anonyme à chaque fois que nous voyons quelqu'un souffrir. Nous avons tous de nombreuses occasions qui nous sont offertes pour le faire. Même dans la circulation, lorsque quelqu'un nous coupe le passage, a des problèmes avec sa voiture ou quand un passant a l'air triste ou perturbé, nous pouvons dire « que Dieu bénisse cette personne ». Ou bien « que Dieu aide cette personne à trouver la paix » ou encore « à ralentir » ou « à trouver le bonheur ». Nous pouvons nous réjouir de la chance des autres plutôt que d'être jaloux et dire « Dieu a béni cette personne. Qu'elle soit continuellement

Suite à la page 5



Le Jugement (suite)

bénie et partage ses bénédictions avec d'autres ».

Le jugement final ou le pardon ?

Mots et paraboles de Jésus

Jésus a dit : « Ne jugez point, afin que vous ne soyez point jugés. Car on vous jugera du jugement dont vous jugez, et l'on vous mesurera avec la mesure dont vous mesurez » (Matthieu 7 :1-2). Jésus défiait la religion à cette époque. Le judaïsme était une religion légaliste. Dieu fixait les lois et a donné à Moïse les Dix Commandements sur le Mont Sinai. Dieu était le juge suprême, et l'on croyait qu'il condamnait ceux qui transgressaient ses lois et récompensait ceux qui les respectaient. C'était une avancée par rapport aux autres religions telles que les Canaanites qui vénéraient une idole sous la forme d'un veau d'or. Les religions primitives sont motivées par la peur, particulièrement la peur de mourir ou la peur de la douleur. Ainsi, l'homme primitif tentait d'apaiser par des sacrifices, les événements ou phénomènes naturels qui lui paraissaient surnaturels et qui menaçaient sa vie. Plus tard, quand les hommes se sont organisés en sociétés, afin d'éviter que ces derniers de ne fassent du mal, des lois ont été conçues pour régir les comportements humains en accord avec les normes sociales. Comme ces lois ont besoin d'une autorité supérieure, les dirigeants, généralement des rois ou des chefs, ont délégué leur autorité à Dieu. Les gens cependant commettaient des meurtres sans être jugés, et de mauvaises choses arrivaient à de bonnes personnes, ainsi, afin de conserver un sens de la justice, l'homme a créé une image d'un Dieu qui est juste et qui est le juge suprême en punissant le méchant et récompensant le vertueux. Nous trouvons, par exemple, dans l'Ancien Testament, de nombreuses paroles de prophètes sur le « Jugement Dernier » et en Inde, le concept de « prarabha karma », où les actions d'une vie entraînent des conséquences dans la suivante. Ainsi, à ce stade dans la religion, les gens essayent de compenser leurs péchés ou mauvais karma par des choses qui vont expier leurs transgressions. Les moyens utilisés peuvent être aussi simples que la pénitence, le déni volontaire ou dans le Christianisme médiéval, avec l'indulgence ou les dons à l'église, qui leur permettra de se faire pardonner de leurs péchés.

Jésus a dit : « qu'as-tu à regarder la paille dans l'œil de ton voisin ? Et la poutre qui est dans ton œil à toi, tu ne la remarques pas ? » Comment peut-on dire à un ami « Laisse moi ôter la paille de ton œil quand il y a cette poutre dans le notre ? Tu n'as qu'à d'abord ôter la poutre dans ton œil et tu verras mieux pour enlever la paille qui est dans l'œil de ton frère » (Matthieu 7 : 3-5). En d'autres mots, les critiques doivent être constructives. Puis il a dit « ne croyez pas que je sois venu pour abolir la Loi ou les Prophètes, je suis venu non pour abolir, mais pour accomplir » (Matthieu 5 :17-20). Qu'est-ce que cela veut dire ? Jésus n'a pas dit d'ignorer la Loi, mais de réaliser que Dieu nous aime. A plusieurs reprises Jésus nous dit des paraboles, comme un fils prodige (Luc 15 : 11-32) pour illustrer ce « gospel » ou la « bonne nouvelle ». Tu peux aimer les autres parce que Dieu t'aime. Et un Dieu qui aime ne peut pas te condamner à la damnation éternelle. C'est son enseignement le plus important. A de nombreuses reprises il

a incité ses disciples et ceux qui l'écoutaient à s'aimer afin de se purifier des attachements matériels, de façon à entrer dans le royaume des cieux, qui était tout autour de nous si seulement nous pouvions développer une vision pure nous permettant de le voir (Luc 17 : 20-21, Matthieu 18 : 2). Jésus nous dit que nous devons être aussi innocents que des petits enfants pour entrer au royaume des cieux. Il a dit « aimez vos ennemis, priez pour ceux qui vous persécutent » (Luc 6.27), et aussi « si quelqu'un te frappe sur une joue, tends-lui l'autre » (Luc 6.29). Ainsi, l'amour supprime la loi et le jugement. Vous avez le droit de dire « œil pour œil » comme les prophètes le proclamaient dans l'Ancien Testament, mais comme le Mahatma Gandhi a dit « œil pour œil et l'humanité finira aveugle ». En d'autres mots, lorsque nous sommes aveuglés par le jugement et la vengeance, nous oublions de voir qu'en fin de compte, nous sommes tous membres d'une même famille humaine et que par l'amour, toutes les différences peuvent être vaincues.

Gandhi : l'apôtre moderne de la non-violence

Le Mahatma Gandhi a dit: "Tous les péchés sont commis en cachette. Nous serions libres à l'instant où nous réalisons que Dieu est témoin même de nos pensées ». C'est-à-dire que le péché c'est le manque de conscience de la présence de Dieu. Donc, juger les autres pour leurs péchés nous rend aveugle de nos propres péchés ! Gandhi s'autoproclamait un étudiant de la vérité, qui, en 1947, après quarante années de lutte, a finalement obligé l'Empire Britannique à quitter l'Inde sans violence, en rappelant l'ancien principe de « ahimsa » ou « la non-violence ». Il a mis au point ses méthodes en étudiant le Jainisme et les paraboles de Jésus qui prônent la non-violence. Les moines Jaïns recouvrent d'un masque leur bouche et balayent le sol devant eux afin d'éviter de tuer par inadvertance des insectes. Ses principes de non-violence, ou ahimsa, ont été la base du mouvement des droits civiques utilisé par Martin Luther King aux Etats-Unis dans les années 60 et d'autres mouvements sociaux et travaillistes qui ont utilisé la résistance passive et des protestations et manifestations non-violentes pour sensibiliser le public à leurs causes.

En Inde, des milliers d'hommes et de femmes se sont engagés dans le mouvement satyagraha, qui prône la vie respectueuse des principes de la vérité (satya) sans blesser les autres. Lors de grandes manifestations contre l'armée coloniale Britannique, des milliers d'entre eux ont été frappés à mort avec une matraque ou mutilés sans la moindre résistance. Ils se sont montrés tellement fidèles à leur principe de « tendre l'autre joue » que les Britanniques ont fini par capituler après 300 ans de colonisation en Inde. Gandhi a passé des dizaines d'années en prison, jeûnant pendant de longues périodes, afin de manifester sa résistance aux Britanniques et à leurs politiques. Lorsqu'il a mené campagne contre l'importation des textiles Britanniques en Inde, il a même gagné la sympathie des travailleurs dans le textile britanniques qui avaient perdu leur emploi en raison du boycott de l'Inde. Sa vie et ses principes ont montré que nous ne devons pas juger les autres pour les battre ! Nous devons simplement avoir de

Suite à la page 6



L'art de la méditation (seconde partie)

Les obstacles à la méditation

par M. G. Satchidananda

La méditation est une science et un art. Pratiquée correctement, elle procure les mêmes résultats et les mêmes avantages à tous. Toutefois, si elle n'était qu'une science, elle produirait les résultats promis dès que l'on a compris et mis en pratique la méthode. Malheureusement, les caractères de votre nature inférieure comme la distraction, la paresse, l'agitation, l'ennui ou le sommeil sont des résistances à la méditation. La méditation nécessite que vous changiez vos attitudes physiques et mentales, c'est pourquoi c'est aussi un art. Comme dans tout art, c'est grâce à une longue pratique que vous parviendrez à triompher de vos habitudes et de la nature humaine qui résistent au changement. La répétition de vos pensées, de vos mots et de vos actes crée les habitudes. Quand des désirs ou des peurs deviennent des habitudes, ils dirigent votre vie et vous perdez conscience de votre moi supérieur, de votre âme, la dimension spirituelle de votre être où résident la pure conscience et la connaissance. Par la méditation, vous accédez à vos pensées, à vos mots et à vos actions avant même que ceux-ci se produisent.

Les neuf obstacles au maintien de la conscience en permanence sont :

1. La maladie. Elle peut être physique ou mentale et dépend de la façon dont vous réagissez au stress de la vie. Que se passe-t-il lorsque vous êtes malade ? Votre esprit est distrait par les symptômes tels que la gêne, la douleur ou la fatigue. Vous êtes absorbé par la maladie. Si je vous demande qui vous êtes, votre réponse sera « Je suis malade ». Vous n'êtes pas malade, c'est votre corps qui l'est ! Alors, pour que votre con-

science ne soit absorbée par la maladie, soyez l'observateur. Soyez le témoin de la maladie. Bien sûr, « mieux vaut prévenir que guérir », cultivez donc des habitudes de vie saine afin de ne pas tomber malade. Équilibrez votre vie par un régime approprié, de l'exercice, de la relaxation et du repos. Évitez aussi les troubles émotionnels en cultivant le lâcher prise sur les émotions pénibles de votre vie quotidienne. Les troubles du mental sont causés par l'inquiétude, la peur et l'obsession. Bien que tout le monde puisse avoir ce type de pensées, un esprit sain ne va pas les conserver mais apprendre à les laisser s'en aller. Réserver votre énergie mentale pour gérer les problèmes qui y sont associés. Détachez-vous des pensées négatives. Cultivez les pensées positives, l'autosuggestion et les affirmations pour remplacer les pensées négatives. Évitez les activités négatives ou les personnes qui nourrissent le négatif. En ne donnant pas prise aux pensées négatives, de telles habitudes vont progressivement diminuer.

2. L'apathie. Il se produit lorsqu'il n'y a pas d'énergie suffisante pour maintenir l'état de conscience continu. Tant que la réalisation du Soi n'est pas fermement établie, il faut faire un effort pour maintenir une partie de notre conscience en retrait, en tant que témoin. Cet effort nécessite un minimum d'énergie. Une surcharge de travail ou le manque de sommeil nous fait perdre l'état de témoin par rapport à nos pensées, nos mots et nos actes. Comme pour la maladie, nous devons

Suite à la page 7

Le Jugement (suite)

fermes convictions et chercher des compromis mutuels, sans faire de mal aux autres, afin de gagner leur sympathie et compréhension. Il a dit « le cœur le plus dur et l'ignorance la plus grossière doivent disparaître sans colère et sans malice avant que le soleil de la souffrance ne se lève »

Gandhi a dit « la non-violence est la loi de notre espèce humaine tout comme la violence est la loi du brut. L'esprit sommeille chez la brute et c'est pourquoi il ne connaît d'autre loi que la force physique. La dignité de l'homme réclame de lui l'obéissance à une loi supérieure à la puissance de l'esprit ». Et : « cette force peut servir aux individus autant qu'aux communautés. Elle peut être utilisée, que ce soit dans les domaines de la politique ou de la vie familiale, par les hommes, les femmes et les enfants de la même manière. Elle est applicable universellement, ce qui montre son caractère permanent et son invincibilité. C'est complètement faux de dire que cette force ne peut être utilisée que par les faibles tant qu'ils ne sont pas capables de répondre à la violence par la violence ».

Au sujet du mouvement politique qu'il a fondé pour libérer l'Inde, il a dit « Satyagraha est modéré, il ne blesse jamais. Il ne résulte ni de la colère, ni de la malice. Il n'est jamais

exigeant, impatient, ni véhément. C'est l'opposé complet de la compulsion. Il a été conçu comme substitut à la violence. »

Voir l'unité dans la diversité

Ainsi, le jugement n'a pas le dernier mot, qu'il s'agisse de nos perceptions des autres, ou de la façon dont nous voyons Dieu et le cheminement ultime de notre âme. Le sage, l'homme de compassion, le « héros spirituel » de notre civilisation, de Bouddha à Jésus, en passant par le Mahatma Gandhi, a découvert que l'amour, le pardon, la compassion et la non-violence le supplantent. Ainsi, si le jugement vous enlève la paix de votre esprit, il n'en vaut pas la peine. S'il blesse les autres, il se répercute aussi en vous. Les maîtres du Yoga, les sages Siddhas, ont appelé Dieu « bonté » et déclaré que nous faisons tous partie d'une même famille et d'un même territoire. Le sage voit le bon chez les autres et se détourne du reste. Le jugement divise. L'amour unit. L'amour et le pardon dépassent la loi et apportent un nouveau point de vue dans lequel nous voyons l'unité essentielle dans toute chose. □

- (extrait du livre écrit par M. Govindan: "Kriya Yoga : Insights along the path." À paraître en mai 2008.).



L'art de la méditation (suite)

adopter des habitudes saines afin de maintenir un niveau d'énergie élevé ; les intoxicants, trop parler, trop manger, regarder la télévision de façon excessive ainsi que trop travailler représentent des dépenses d'énergie inutiles. Nous pourrions simplifier nos vies et abandonner toutes activités ou responsabilités inutiles.

3. Le doute se présente lorsque l'esprit se pose des questions et qu'il n'y a pas de réponses, la personne devient cynique et n'est pas disposée à faire des efforts. C'est un problème particulièrement important chez les personnes qui sont trop intellectuelles. Même si on leur donne une réponse satisfaisante, leur intellect aime douter pour l'amour du doute. Leur intellect tire une satisfaction de ce jeu qui consiste à se poser des questions sans limite. Les doutes peuvent aider quelqu'un à se poser de bonnes questions mais souvent il faut faire preuve de patience avant de trouver la réponse. Alors, écrivez vos doutes sous forme de questions claires dans votre cahier de notes et cherchez les opportunités qui vous apporteront les réponses à travers vos enseignants, des textes sacrés ou pendant la méditation.

Certaines réponses n'arrivent que lorsque l'on change d'état d'esprit. Par exemple, personne ne peut jamais connaître « Dieu ». Personne ne peut non plus savoir ce qu'est la « conscience ». Car « savoir » implique que celui qui sait, ce qui est su et la relation qui existe entre eux sont séparés. Dieu et la conscience n'existent-ils pas partout ? S'ils sont en effet partout, il n'est pas possible de les connaître comme étant quelque chose de différent du Soi. Cependant, en changeant d'état d'esprit, en demeurant totalement présent et en s'identifiant à l'essence du Soi Unique, il est possible d'être conscient de Dieu et conscient de ce qui est conscient. On doit se rendre compte que bien que le corps ou l'esprit peut éprouver de la souffrance, 'Je' ne suis pas le corps ou 'Je' ne suis pas l'esprit et la raison d'éprouver de la souffrance est nous aider à le réaliser.

4. La négligence qui est l'inattention, la dispersion, un manque d'attention continu. De part notre mode de vie moderne où tout va vite, beaucoup de gens se sentent obligés d'en faire toujours plus et deviennent ainsi négligents. Si leur conscience n'est pas absorbée par de nombreuses tâches simultanées, ils recherchent des distractions multiples, par exemple ils écoutent la radio, regardent la télévision même en mangeant et en buvant. Ils partent du principe que plus ils peuvent en faire, ou plus ils recherchent de satisfactions émanant de leur cinq sens, plus ils seront heureux. Mais c'est tout le contraire. En étant présent dans tout ce que l'on fait, la joie jaillit spontanément. Lorsque l'on n'est pas dans l'état de présence, on confond le bonheur avec la présence ou l'absence de ce qui est en dehors de nous. En apprenant à concentrer son attention sur une chose à la fois et en observant l'état de témoin lorsque l'on fait quelque chose, on peut dépasser cette habitude qui est la négligence.

5. La paresse est une habitude causée par le découragement, le manque d'enthousiasme ou d'inspiration. C'est essentiellement un état émotionnel et il est donc dépendant de notre volonté. Ni la fatigue, ni le manque d'intérêt n'en sont la cause et le repos ou des habitudes de vie saines permettent de les corriger. Lorsque vous êtes fatigué ou découragé, posez-vous la question de savoir si vous pouvez « lâcher prise ».

Cultivez les états émotionnels positifs par des activités telles que le chant ou utilisez des autosuggestions afin de chasser les sentiments négatifs. Nous pouvons également vaincre cette habitude en la remplaçant progressivement par des habitudes positives telles qu'instaurer de la régularité dans notre pratique, lire des textes qui inspirent, fréquenter des personnes qui vont vous inspirer et vous nourrir sur le plan émotionnel et mental. Notez la façon dont vous utilisez votre temps et éliminez les activités qui vous conduisent au découragement, comme regarder la télévision, travailler trop, ne pas faire assez d'exercice physique qui va stimuler les endorphines et amener l'enthousiasme.

6. La sensualité apparaît lorsque l'on encourage les désirs plutôt que de s'en détacher. C'est fantasmer sur l'objet désiré plutôt que faire réellement l'expérience de l'objet. Vous sentez que « si je ne mange pas cet aliment particulier, ou si je ne bois pas cette boisson, ou si je ne peux pas être avec telle personne ou si je ne satisfais pas ce désir particulier, je ne serai pas heureux ». C'est humain d'avoir des désirs mais en devenant plus conscient, vous pouvez vous en détacher, vous pouvez refuser de continuer à entretenir de telles pensées de convoitise, d'avidité ou de faim. En vous laissant aller à ces pensées, vous déniez la réalité de votre véritable source de bonheur : l'Etre intérieur, la Conscience, la Félicité. Aujourd'hui, dans notre monde moderne, notre culture matérialiste, nous sommes continuellement bombardés par le message « faites-vous plaisir ». La publicité tente de nous convaincre que si nous consommons tel ou tel produit nous serons satisfaits. La réalité est malheureusement l'opposé de cela.

Cela ne veut pas dire que vous deviez éviter toute activité sensuelle. Il n'y a rien de mauvais dans le fait de manger, de boire, de ressentir des choses avec votre peau, de consommer ou de posséder certains objets matériels. La sensualité c'est fantasmer sur le bien être que vous allez éprouver ou la joie que vous allez connaître si vous faites telle expérience ou si vous possédez telle chose. La confusion qui règne dans notre esprit est basée sur l'ignorance car nous confondons la source de notre joie avec quelque chose qui se trouve à l'extérieur de nous-mêmes. Lorsque le fantasme arrive, détachez-vous en. Soyez présent dans tout ce que vous faites au moment où vous le faites.

7. Une perception erronée, c'est à dire ne pas voir la réalité sous-jacente. Cela est dû au fait que nous ignorons qui nous sommes. L'égoïsme nous fait confondre le sujet « je suis » avec l'objet de notre expérience. Nous confondons le permanent avec l'impermanent. Ainsi, notre esprit est constamment distrait par les expériences que l'on fait avec nos cinq sens et notre conscience est totalement absorbée par ce qui se passe. C'est comme quelqu'un qui irait au cinéma et qui serait totalement absorbé par le film jusqu'à la fin. Cette personne ignore ce qui est permanent : la lumière du projecteur et l'écran sur lequel sont projetées les images. En cultivant la présence, en prenant chaque moment à la fois, nous pouvons vaincre cette « perception erronée ». Nous pouvons facilement discerner ce qui demeure éternel à l'intérieur ou à l'extérieur. Lorsque vous vous sentez pris dans le drame de la vie, dans le « film »,

Suite à la page 8



“Kriya Yoga: Insights along the path”

de M. Govindan et Durga Ahlund

Nous sommes heureux d'annoncer la sortie début mai d'un nouveau livre « Kriya Yoga : Insights Along the Path » de M. Govindan et Durga Ahlund. ISBN: 978-1-895383-49-2. Le prix est de 15 \$ plus 3 \$ pour les frais d'expédition. Ce livre, qui rassemble une trentaine d'essais, inspirera et aidera toute personne intéressée par la vie spirituelle et le yoga. Les « réflexions » proviennent de l'expérience des auteurs qui réunissent à eux deux pratiquement 80 ans de yoga. Certains de ces essais sont des réécritures d'articles parus dans les éditions précédentes du journal. D'autres ont été publiés dans le magazine américain « Pure Inspiration » ces deux dernières années. L'essai le plus long « Qu'est-ce que le Kriya Yoga de Babaji » qui comprend plus 55 pages est complètement nouveau et intéressera plus particulièrement les personnes qui pratiquent le Kriya Yoga ou celles qui veulent en savoir plus à ce sujet. Le sommaire figure ci-dessous.

1ère Partie : le dilemme de l'existence humaine : trouver le bonheur durable dans les choses qui ne le sont pas

1. Pourquoi nous pratiquons le yoga ?
2. Le karma : la cause ou la conséquence?
3. Nos préférences et nos aversions : la maladie du mental
4. Les doutes
5. La sincérité
6. Le sourire éternel

2ème Partie : trouver le chemin spirituel

1. Guru Purnima
2. L'aspiration, le rejet et l'abandon
3. Recevoir le Grâce de notre Satguru Kriya Babaji
4. La discipline contre la dévotion
5. La signification de l'initiation
6. Qu'est-ce que le Kriya Yoga de Babaji ?
7. Imaginer
8. L'avoir et le garder

Suite à la page 9

L'art de la méditation (suite)

prenez une respiration profonde et soyez le témoin de ce qui est, ici et maintenant. Afin de mettre fin à la « perception erronée », consacrez une partie de votre journée à la méditation et une partie de vos vacances à des retraites spirituelles. La « perception erronée » ainsi va progressivement diminuer.

8. Ne pouvoir établir des bases solides est dû à un manque de patience et de persévérance. Ainsi, souvent les étudiants du yoga, particulièrement en occident, veulent du café ou du thé instantanés et une réalisation du Soi instantanée. Pour le réaliser, ils ne sont pas préparés à travailler de façon intense et pendant une longue période. Ils s'attendent à ce que cela soit facile et que cela se produise rapidement et ils se montrent facilement impatients quand leur propre résistance se présente de manière évidente. Généralement, ils passent d'un enseignant à un autre toujours à la recherche de celui qui fera le travail pour eux. Ils ne se sentent pas responsables de leurs mauvaises habitudes. C'est la patience qui différencie ceux qui réussissent à atteindre l'illumination de ceux qui ne réussissent pas. Quand vous chutez ou que vous échouez dans ce que vous vouliez faire, plutôt que d'être en proie à des ressentiments, au découragement, ou à l'impatience, considérez vos échecs comme des marches vers le succès. Pratiquez régulièrement et augmentez progressivement le temps accordé à votre pratique. Occupez-vous d'abord de vos petites mauvaises habitudes. Surmontez-les par l'autosuggestion et le détachement, cela vous donnera la confiance pour surmonter les habitudes plus profondément enracinées.

9. L'instabilité est un état mental ou émotionnel qui apparaît lorsque l'on ne peut maintenir un équilibre serein face aux hauts et bas de la vie. Cela arrive quand il y a un manque de

constance dans la pratique. On se perd dans l'état impermanent du show de la vie. Cela se produit, par exemple, quand on est exalté lorsque tout va bien et l'on est déçu, en colère, ou frustré quand les choses ne vont pas bien. Le bonheur dépend de la réussite et pas de l'échec, du gain et pas de la perte, des éloges et pas du blâme, etc. Cependant, toutes dualités sont par nature instables et quelque soit la façon dont on s'accroche aux choses, elles sont très fragiles. Pourquoi mettre ses espoirs dans quelque chose qui ne dure pas ? Cultivez la sérénité par rapport aux diverses dualités décrites ci-dessus afin d'éviter « l'instabilité ». Observez le sentiment de bien être qu'il est possible d'avoir en soi quelques soient ce que votre karma apporte ce jour. Réjouissez-vous. Ne vous faites pas de soucis, mais soyez présent et donc heureux. Lorsque les difficultés arrivent, c'est à dire que vous sentez votre esprit ou votre corps commencer à réagir de façon négative comme habituellement, avec des expressions de colère ou de frustration, prenez une respiration profonde. Souvenez-vous que « cela aussi va passer ». Gardez également cela à l'esprit lorsque les choses vont bien.

Les neuf obstacles au maintien de la conscience en permanence, le but de la méditation, sont mentionnés dans les Sutras du Yoga (I.30) de Patanjali. Si l'étude de tels textes classiques est une aide, rien ne remplace la pratique régulière et assidue. Il n'existe pas de plus haute autorité que notre propre expérience. Alors allez-y et vous profiterez d'une conscience nouvelle et supérieure au fur et à mesure que vous mettrez en application les recommandations pour la méditation ci-dessus. Commencez maintenant et faites que chaque instant soit important en vivant pleinement dans le présent. □



Nouvelles et Notes

Nouveau nom de domaine : afin de faciliter la recherche des logiciels de navigation internet, nous avons récemment changé notre nom de domaine internet en **www.babajiskriyayoga.net**. L'ancien **www.babaji.ca** est maintenant comme alias et transfère automatiquement les requêtes vers le nouveau site. Vous pouvez écrire indifféremment à **info@babajiskriyayoga.net** ou **info@babaji.ca**.

Le deuxième niveau d'initiation sera offert par M.G. Satchidananda dans les prochains mois : à Valence du 2 au 4 mai, à Francfort du 9 au 11 mai, à Québec du 20 au 22 juin, à Boulder du 27 au 29 juin. Et par Rudra Shivananda à Birmingham en Angleterre du 9 au 11 mai, à Union City en Californie du 11 au 13 juillet et Sao Paulo au Brésil du 5 au 7 décembre.

Le troisième niveau d'initiation sera offert par M. G. Satchidananda à Redlands en Californie du 23 au 30 mai 2008, à Québec du 18 au 27 juillet 2008 et près de Bangalore du 22 au 30 janvier 2009. Et aussi par Rudra Shivananda en Estonie du 19 au 27 septembre et à Sao Paulo au Brésil du 7 au 14 décembre. 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 250h 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.babajiskriyayoga.net** pour voir les plans et les dessins réalisés en accord avec Vastu, le Yoga de l'architecture. Lisez les activités proposées. Vous pouvez nous rejoindre là-bas en septembre/octobre pendant le pèlerinage 2008. Nous sommes heureux d'avoir acheté le terrain et nous avons réuni 70 000\$ pour la construction et nous avons des promesses de dons pour un montant de 20 000\$. 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. Si vous êtes résident canadien ou américain, votre don est déductible. Envoyez vos chèques à l'ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji ou par notre site internet par carte de crédit.

Le Pèlerinage du Kriya Yoga à Badrinath dans les Himalayas. Nous sommes aussi en train d'organiser un pèlerinage dans les Himalayas du 19 septembre au 7 octobre 2008. Coût : 2250\$US 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 trek 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 ou 540€.

Suite à la page 10

Nouveau livre (suite)

9. L'art de la méditation
10. Par le contentement la joie suprême est atteinte
11. La demeure d'un homme est son ashram
12. Le Satsang
13. L'espace sacré

3ème Partie : faites de notre vie notre Yoga

1. Avancer vers l'équilibre
2. Ce dont le monde a besoin maintenant c'est d'amour et de compassion
3. Le jugement ou comment éviter de blesser les autres
4. Tout pays est ma patrie et toute personne est ma famille
5. L'avoir et le garder
6. La folie sacrée, la kundalini, shakti pat et la suppression de l'égo
7. Comment savoir si nous progressons spirituellement ?
8. Le Yoga du 21ème siècle

9. Tapas : un défi volontaire
10. Le Samadhi
11. Kaivalyam : la liberté absolue
12. La Sadhana de la vie
13. Questions réponses
- Comment pratiquer les mantras?
- Comment maintenir un équilibre entre la concentration intérieure et la concentration extérieure?
- Dans le Vedanta Advaita on se concentre seulement sur le Soi. Pourquoi dans le Kriya Yoga de Babaji, nous concentrons-nous sur d'autres choses ?
- Pourriez-vous faire une comparaison entre le Kriya Yoga de Babaji et le Kriya Yoga diffusé par Yogananda et ses successeurs ?

*Commandez dès aujourd'hui votre exemplaire en appelant le 1 888 252 9642, paiement par carte de crédit, par chèque ou virement bancaire ou encore sur notre site **www.babajiskriyayoga.net**.*



Nouvelles et notes (suite)

Le pèlerinage du Kriya Yoga en Inde du sud du 2 au 19 janvier 2009. Faites l'expérience de la présence du divin dans les endroits sacrés suivants : le temple de Ramakrishna à Chennai, l'ashram de Sri Aurobindo à Pondicherry, le temple Nataraja à Chidambaram, l'ashram de Ramana Maharshi à Tiruvannamalai, le temple Britheswar à Tanjore temple, le temple de Palani et le Samadhi de Boganathar, l'ashram Isha Yoga près de Coimbatore, l'ashram de Mysore, l'ashram du Kriya Yoga de Bangalore. Cours quotidien de d'asanas. Méditations de groupe dans tous ces endroits. Coût : US\$2,250 US \$ ou 1,550 euros plus le prix du billet d'avion.

Une deuxième année du cours « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji » : inscrivez-vous à la deuxième année de ce cours disponible en anglais et en français depuis septembre 2007. La première année du cours est maintenant disponible en anglais, en espagnol, en portugais et

en français. Consultez le site www.babajiskriyayoga.net ou contactez info@babajiskriyayoga.net 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.babajiskriyayoga.net.

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@babajiskriyayoga.net 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.babajiskriyayoga.net. Lisez-les!

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net 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 aux abonnés

Les tarifs postaux ont augmenté de 50 % en janvier 2004. Par conséquent, afin de continuer à distribuer le journal et d'éviter une augmentation des frais d'abonnement, nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre antipourriels, veuillez placer notre adresse courriel www.babajiskriyayoga.net 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 juin 2008, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

Formulaire de Renouvellement

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

Nom _____

Adresse _____

Courriel _____

Ci-joint un chèque de 13 \$US aux É. U., de 13.65 \$CAD au Canada ou de 14,67 \$CAD au Québec, 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.

