



Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Le temps du changement

par M. G. Satchidananda

Les événements récents dans la politique, la finance, l'économie et l'environnement interpellent plusieurs d'entre nous à demander le changement alors que d'autres en ont peur. Les politiciens et les électeurs se battent à ce sujet. Cette nouvelle page de l'histoire est totalement différente de ce que nous avons pu connaître jusqu'à présent. Ou tout du moins, c'est ce que tentent de nous faire croire les médias qui, chaque jour, nous bombardent avec des nouvelles concer-

nant les dernières crises ou catastrophes.

Il est important de prendre du recul par rapport à tous ces drames. Un changement est inévitable et les choses bougent à un rythme plus accéléré depuis quelques années en raison du développement rapide des technologies. Il est essentiel de rester centré et de ne pas se laisser prendre par toute cette ambiance de peur. Les médias y trouvent leur intérêt car avec tout ce battage médiatique, ils continuent à vendre.

La plupart de ces informations sont en fait des commentaires, des simples suppositions, des jugements et du sensationnel. Nous devons faire preuve de discernement afin de trier les véritables informations du reste. Une chose est certaine «cela finira aussi par passer». Le yoga reste un moyen pour nous aider à garder notre équilibre ou sattva ou «être». Toutes nos pratiques, les asanas, la respiration, la méditation, les mantras ou la dévotion, nous aident à acquérir la présence dans sa quintessence et son mystère. Dans ce numéro du journal, nous allons voir ce que nous pouvons faire pour conserver notre équilibre en ces temps changeants. □

à l'intérieur

1. Éditorial: «Le temps du changement» par M. Govindan Satchidananda
2. «Anatomie du désir: Créer un équilibre émotionnel par la pratique spirituelle de l'étude de soi» par M. Govindan Satchidananda
6. «Dépression et autres troubles psychologiques» par Durga Ahlund
8. Nouvelles et Notes



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.
196, rang de la Montagne, C.P. 90
Eastman (Québec) Canada J0E 1P0
Tél. : 450-297-0258; téléc. : 450-297-3957
Courriel : info@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net



Anatomie du désir: Créer un équilibre émotionnel par la pratique spirituelle de l'étude de soi

par M. G. Satchidananda

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vos désirs sont si forts? Pourquoi vous vous énervez ou vous vous mettez en colère lorsque des obstacles inattendus vous empêchent d'obtenir ce que vous voulez? Et pourquoi la frustration qui en résulte vous déprime ou vous rend agressif selon votre forme? Avez-vous remarqué comme vos pensées sont liées à vos sentiments? Avez-vous tendance à vous faire du souci pour des choses sans importance de la vie courante? Vous plaignez-vous souvent sans raison? Qu'est-ce qui vous enthousiasme? Qu'est-ce qui vous ennuie, vous rend apathique?

Si vous voulez gérer votre vie, vous devez comprendre comment les désirs et ainsi que les sentiments et les émotions qui en découlent agissent en vous. Vous êtes responsables des désirs qui naissent en vous. Mais comprendre «l'anatomie du désir» n'est que la première étape. Lorsque vous l'aurez compris, il sera nécessaire de travailler à transformer votre nature humaine afin de pouvoir développer une sérénité émotionnelle et spirituelle.

Qui êtes-vous? L'anatomie du corps subtil

Développer une sérénité émotionnelle commence par se poser la question fondamentale «qui suis-je?». Les gens souffrent car ils s'identifient à leur corps physique, à leurs émotions et à leurs pensées éphémères. Sous un angle spirituel, nous réalisons que nous ne pouvons pas être quelque chose qui est là à un instant donné et qui disparaît l'instant d'après. Notre corps, nos émotions et nos pensées changent continuellement. Nous ne pouvons être que ce qui est permanent, ce qui ne change jamais. Quelle partie de vous est immuable? Quelle partie de vous ne change jamais? Les personnes spirituelles, Réalisées nous disent que Ce que nous sommes réellement est le Témoin Conscient, celui qui voit le film de notre vie. Nous le connaissons par la pensée «je suis», non pas «je suis ceci ou cela», mais simplement «je suis». En effet, c'est le centre de votre être, sans forme, intemporel, votre âme, le corps spirituel si vous voulez. C'est l'être psychique secret, l'élément divin en vous. Il devient aussi votre guide, celui qui connaît la vérité, ce qui est bon, la vraie joie et la beauté de l'existence quand vous êtes consciemment votre âme et que l'esprit, la vie et le corps prennent leur véritable place en devenant ses instruments.

L'âme, l'être psychique, se meut dans ce monde à l'aide des quatre véhicules qui sont le corps physique, le corps vital, le corps mental et le corps intellectuel. Selon le yoga, l'être humain ne se limite pas au corps physique mais est composé en fait de plusieurs corps concentriques ou gaines d'énergie-conscience, allant du plus grossier au plus subtil.

1. Le corps *physique*: Il représente la matière, la par-

tie visible de l'être humain, y compris la conscience du corps au niveau cellulaire qui agit sans intervention du mental;

2. Le corps *vital*: Qui est le siège des désirs, des sensations, des émotions, des passions, des aspirations, des instincts de possession, de la peur, de la colère, de l'avidité, de la luxure, de la tristesse, de la joie, de la haine, des aversions, de la fierté, des attirances, des préférences, etc... Le mental et le vital semblent se mélanger mais ils sont bien séparés l'un de l'autre.

3. Le corps *mental*, orienté vers les sens: C'est celui de la connaissance, de la perception par les sens, de notre façon de réagir aux pensées, l'utilisation de nos forces mentales pour réaliser nos idées, de l'expression des idées par la parole.

4. Le corps *intellectuel*: C'est le corps qui raisonne, analyse, synthétise et construit des idées à partir des signes, des indications et des informations, l'esprit est subordonné à l'intelligence. L'esprit prend position par fractionnement et oublie l'unité qui est derrière, bien qu'il soit capable d'y revenir par l'illumination qui se produit quand l'individu se transcende et devient conscient de la Vérité et la Réalité Ultime sous-jacente à tout nom et toute forme.

5. Le corps *spirituel*: L'être éternel ou le Soi individuel, la conscience spirituelle par laquelle nous entrons en contact avec le Soi, l'Esprit, l'âme et qui peut voir dans toute chose leur réalité essentielle et le jeu des forces et phénomènes comme provenant de la Réalité essentielle.

Chacun de ces cinq corps agissent les uns sur les autres continuellement. Cependant, nous ignorons généralement ces interactions car notre conscience est absorbée dans leur jeu. En cultivant la présence au quotidien et en pratiquant la méditation, nous pouvons arriver à discerner et distinguer le fonctionnement de chacun de ces corps.

L'égoïsme: Un exemple d'erreur d'identification avec les véhicules de votre anatomie grossière et subtile

Les quatre premiers «corps» ci-dessus ne sont que des véhicules pour votre âme et votre corps spirituel. De plus, ils changent continuellement. Les émotions ou les pensées qui se répètent ou même les sensations physiques créent l'illusion de la permanence, alors qu'en fait, rien n'est permanent dans ces corps. Le cerveau humain peut être comparé à l'escargot dont le système nerveux est si peu développé qu'il lui faut plusieurs secondes pour réaliser que l'obstacle qui se trouve sur son passage a été ôté. Il ne voit pas ce qu'il y a de fondamental derrière l'événement, qui est énergie

Suite à la page 3



Anatomie du désir (suite)

consciente et c'est ainsi que nous nous identifions avec ce que nous ne sommes pas. Cette limite est l'égoïsme: L'habitude de s'identifier avec des sensations physiques, des émotions, sentiments et pensées, simplement parce qu'ils se répètent et créés ainsi l'illusion que tout est permanent. Par conséquent, si nous sommes notre corps, nos émotions et notre esprit, alors notre motivation première est de tout faire afin de nous faire plaisir ou éviter de souffrir. Lorsque les actes, les mots ou les pensées sont répétés par habitude, nous développons des goûts et des aversions. Ainsi, lorsque nous sommes sous l'emprise d'un désir comme par exemple de faire telle ou telle chose, ou bien de manger une glace, ou encore de ressentir une certaine émotion, de revivre un souvenir, nous pensons «je suis» ce sentiment, ce souvenir ou cet acte. Nous entendons notre esprit faire écho au désir par des affirmations comme «j'ai besoin de faire cela», «je pense» ou «je suis déprimé».

Reconnaître le corps vital, le siège des désirs et des émotions

Au fond, nous sommes des animaux munis d'un système nerveux plus évolué qui nous permet de concevoir la perfection, de reconnaître nos imperfections et d'envisager des stratégies et d'exercer une volonté pour relier les deux. Et comme les animaux, nous avons un corps vital qui est le siège des émotions et des désirs. Le désir est la manifestation première du corps vital. Le corps vital, plus subtil que le corps physique, mais plus grossier que le corps mental nous anime par son énergie. Il pénètre, influence, voir même corrompt, constamment le fonctionnement de chaque partie de notre être. Le vital est cette partie de notre nature humaine complexe qui contient en elle-même toute la force sous-jacente qui nous permet d'agir. Tous nos désirs pressants, notre enthousiasme bouillonnant et l'intensité de la passion ont leur siège dans ce corps.

Nous sommes conscients de notre corps vital à chaque fois que nous nous sentons apathiques, tristes, peureux, fiers, en colère, plein de convoitises, courageux ou même lorsque nous souhaitons être aimés ou acceptés par les autres. Ces émotions se manifestent de façons très variées. Elles proviennent de notre égo qui cherche à être aimé ou à contrôler. Toutes ces émotions deviennent des désirs lorsque au lieu de nous en détacher, et de reconnaître leurs effets fondamentaux sur notre bien-être, nous les transformons en fantasmes et agissons en vue de les satisfaire. Il est intéressant de mettre en contraste cette façon humaine de réagir avec la réponse qu'a faite le grand sage du 20^{ième} siècle, Ramana Maharshi, lorsqu'il lui a été demandé de décrire son état d'illumination: «Maintenant plus rien ne peut me déranger». Si le corps vital est perturbé, cela peut engendrer (1) des peines et des rancunes inutiles, (2) de l'insatisfaction, (3) de la rancœur, de l'impatience et de l'irritation, (4) une tendance à l'agressivité, (5) de perdre son calme en cas d'obstacles sur notre chemin, (6) d'attendre des compliments, (7) de dramatiser, (8) de

rechercher des plaisirs malsains, d'avoir une fascination perverse pour les peines et souffrances des autres, (9) de se laisser succomber à des faiblesses précédemment rejetées, (10) de se détourner de la vie spirituelle et de se priver de sa bénédiction douce et inhérente, (11) de résister aux aspirations spirituelles et aux efforts pour se purifier de ses tendances habituelles. Alors qu'un corps vital équilibré n'a pas de pouvoir de discrimination, il nous amène à nous réjouir constamment de chaque expérience vécue.

La vie vue au travers du corps vital

Voici quelques expériences caractéristiques dans lesquelles est impliqué le corps vital:

1. Une fraction de seconde après que votre conjoint vous ait reproché d'avoir oublié de faire quelque chose, vous vous sentez coupable et sur la défensive;

2. A l'aéroport, juste après avoir entendu une annonce vous informant que votre vol est annulé, vous sentez l'anxiété. Au même moment, votre intellect dit «que vais-je faire?» puis «je dois faire ceci ou cela»;

3. Lorsque vous avez faim, vous avez des crampes d'estomac et vous vous sentez faible et cela vous rend impatient et nerveux;

4. Vous vous sentez envahi par le chagrin au souvenir d'un être cher décédé et vous compensez en mangeant et vous vous surprenez à réfléchir sur la vie après la mort;

5. A la télévision, vous entendez quelqu'un critiquer vivement un homme politique que vous appréciez et votre esprit commence à débattre à propos de ce qui est dit, vous éprouvez des sentiments de frustration;

6. Vous regardez votre montre et votre esprit vous dit «je suis en retard», vous faites preuve d'impatience et vous vous pressez;

7. Lors d'une réunion amicale, vous êtes enthousiaste et heureux de parler à autrui. Votre corps vital échange et partage de nombreux sentiments avec les personnes avec qui vous parlez. Cet échange vous incite à parler et à boire davantage et vous fait oublier, au moins momentanément, la tristesse que vous avez ressentie les jours d'avant. Vous vous nourrissez des sentiments des autres;

8. Votre colocataire est triste et s'ennuie, vous êtes également gagné par la déprime. Alors vous passez des heures devant la télévision, ce qui en fait stimule tout un tas de pulsions vitales au fur et à mesure que vous êtes submergé par les émotions dégageées par les acteurs et que vous soulagez votre ennui.

Dans les exemples ci-dessus, vous voyez que parfois le corps vital initie une réaction en chaîne qui met en œuvre le corps physique, le corps mental et le corps intellectuel (exemples 7 et 8) mais parfois c'est ce dernier qui initie une réaction des autres corps comme le corps vital (exemple 5). La plupart du temps, c'est le corps mental qui initie cette réaction en chaîne (exemple 1, 2 et 6). Si vous voyez, entendez, sentez, goûtez ou écoutez quelque chose ou que vous l'imaginiez, comme

Suite à la page 4



Anatomie du désir (suite)

par exemple si vous fantasmez sur ce qui va se passer lors de votre rendez-vous amoureux le prochain week-end, vous commencez à vous réjouir, à trépider, à convoiter ou avoir peur. Observez comment le corps physique peut provoquer une réaction du corps vital (exemple 3) ou que le contraire se produise (exemple 4). En remontant à la source, nous pouvons déterminer si c'est une réaction habituelle qui nous pousse à réagir de la sorte et si c'est le cas, nous pouvons faire disparaître cette source de souffrance. Devenir conscient de l'interaction de ces cinq corps est la première étape dans ce que nous nommons «l'étude de soi» ou «la purification des désirs» que nous étudierons ultérieurement. Voyons tout d'abord comment la société s'est organisée pour protéger ses membres d'éventuels dégâts dus à des passions incontrôlées.

La suppression, l'expression et les exigences des désirs du corps vital

Afin de réfréner les élans et les appétits du corps vital qui n'est pas capable de discrimination, dès que la société s'est organisée, il a fallu adopter des règles, des lois et des codes moraux. Et depuis, les humains ont dû contrôler leurs sentiments de façon à se conformer aux normes sociales de leur époque. Aujourd'hui, une cohorte de psychologues et de thérapeutes aident ceux qui cherchent à guérir de leur inhibition. La thérapie par la parole et de nombreuses autres approches de la psychologie moderne nous encouragent aujourd'hui à exprimer nos émotions. Afin de pouvoir se comporter conformément aux normes de la société actuelle, il est préférable d'exprimer ses émotions plutôt que de les réprimer. Mais jusqu'à un certain point. Au-delà, le corps médical a pris le relais et ses «grands prêtres», les psychiatres occidentaux (à l'origine psychiatre veut dire «médecin de l'âme, de la psyché») font totalement confiance aux médicaments pour contrôler les états émotionnels instables et les tendances à l'autodestruction. Ils ont largement échoué dans leur mission de guérir la psyché ou les souffrances de l'âme. La majorité d'entre nous souffre de névroses et nous n'avons jamais vu auparavant autant de personnes prendre des médicaments pour guérir de leurs névroses. Parmi les substances que nous pouvons nous procurer librement, l'alcool et les drogues récréationnelles restent les choix de prédilection des personnes qui présentent des troubles de l'humeur. La télévision et les divertissements proposés par les médias viennent juste après.

Les personnes religieuses et spirituelles qui ont cherché à se libérer complètement des exigences tyranniques du corps vital dans les monastères ou les ermitages ont adopté l'approche souveraine du sevrage. Jusqu'à ce que, ou à moins de faire une longue retraite, nous ne puissions nous faire une idée de ce que cela implique ou du rôle dominant que tiennent le corps vital et ses désirs dans notre vie. Familiarisez-vous avec cette approche spirituelle en éteignant la télévision, en débranchant le téléphone et l'ordinateur, en observant

le silence, en jeûnant et en évitant toutes formes de distractions pendant plusieurs jours, chez vous ou dans un lieu loin de chez vous. Le corps vital va constamment chercher des distractions. Si elles ne sont pas satisfaites, vous pouvez être gagnés par l'apathie et l'ennui. Mais cette approche peut vous transformer complètement. Les chercheurs spirituels apprennent à canaliser leur énergie vitale par la méditation et transforment leur façon de voir la vie. Elles apprennent à ralentir, cultivent le calme et finalement à purifier leur soi des désirs et comportements habituels. C'est un long processus et peu font preuve de persévérance ou sont même enclins à laisser de côté leurs habitudes, ne serait-ce que quelques jours ou quelques semaines.

La maîtrise des désirs du vital

Aujourd'hui, les choses n'ont pas changé, nous devons faire face aux mêmes défis et aux mêmes résistances, aux changements de la nature humaine, mais nous n'avons plus besoin de nous isoler du monde pour arriver à maîtriser les désirs du corps vital. Tout le savoir, les techniques et la sagesse spirituelle nécessaires pour nous purifier de notre égoïsme et de nos désirs ont été publiés ou même sont disponibles sur internet. Mais la majorité d'entre nous est encore sous la coupe des religions organisées, qui malheureusement essaient toujours de nous contrôler en inculquant la punition/la peur de la damnation éternelle ou de la rétribution karmique. La religion s'attache aux formes extérieures tels que les personnalités, les symboles, les systèmes de croyances, les cérémonies, l'architecture etc. L'esprit est sans forme. Alors comment peut-on entrer en communication avec lui? Comment peut-il être compris? Nous devons le chercher en nous-mêmes et apprendre à calmer le grondement du mental et du vital. Nous ne pouvons pas l'atteindre, il est en nous 24 heures sur 24. C'est merveilleux. Mais nous l'ignorons en raison des distractions et des désirs créés par notre corps vital. Par la spiritualité nous ne cherchons pas à atteindre quelque chose mais nous apprenons à lâcher prise par rapport à ce que nous ne sommes pas et cherchons à être Celui que nous sommes véritablement.

Ce qui manque souvent aux chercheurs spirituels, c'est de comprendre qu'ils arriveront à un bien-être spirituel et émotionnel, uniquement s'ils parviennent à contrôler et dominer d'un moment à un autre, et en dépit des agitations de leur vie ambiante, les pulsions du vital et des fantasmes mentaux. Nous ignorons cela, ce qui est dû, non seulement aux religions comme nous l'avons vu plus haut, mais aussi au «matérialisme spirituel» de notre époque où la spiritualité est confondue avec les expériences psychiques ou visionnaires, les pouvoirs, les canalisations d'entités désincarnées ou d'autres expériences sensationnelles ou bien le fait de se sentir «particulier» ou de faire des «expériences partic-

Suite à la page 5



Anatomie du désir (suite)

ulières». Mais *c'est seulement lorsque vous acceptez de n'être personne de particulier et de ne pas vouloir expérimenter quelque chose de particulier*, qu'à ce moment, vous commencez à avancer sur le chemin spirituel. Car tant que vous voulez être différent, vous vous mettez à l'écart des autres. Et quand vous parvenez à l'unité universelle sur le plan spirituel, vous n'êtes plus séparé, ni différent. Ce n'est que l'égo qui aspire à être à part. Et par conséquent, ce n'est pas en trouvant quelqu'un de "particulier ou supérieur", même s'il est très élevé spirituellement, que vous allez guérir de vos névroses.

Lorsque nous approchons de notre chemin spirituel avec maturité et de manière intégrale, nous travaillons à changer le corps vital en apaisant ses manifestations, en devenant conscient de son jeu et de toutes ses fluctuations. Nous pouvons alors utiliser la raison pour l'assouvir et finalement utiliser son énergie vers la réalisation de la Vérité, du Bon et du Merveilleux. Notre discipline devient un instrument pur et parfait de l'Esprit, si nous percevons ce qui nous attend. En s'armant de patience, en faisant preuve de persévérance et d'une volonté indomptable de ne pas abandonner, le chercheur spirituel s'astreindra à la discipline ou la *sadhana* suivante:

1. Observez minutieusement ce que vous ressentez intérieurement, en étant attentif à vos pulsions, vos sentiments et vos émotions et identifiez avec attention ce que le vital cherche à obtenir par l'action ou la réaction suggérée; observez et discerne le désir, la peur, l'orgueil, la dépression, la possessivité, l'avidité, le désespoir, le besoin de contrôler, etc..., dans toute leur nudité, sans artifice.

2. Gardez ce mantra "ne pas le manifester par une action" en prenant la ferme résolution que *jusqu'à ce qu'il retrouve le calme dans son esprit et dans son cœur et qu'il soit complètement libre, il ou elle n'obéira pas à ce que lui dicte son vital*. Répétez «je ne le ferai pas». Même un succès partiel rajoutera un pavé sur la route vers la victoire finale.

3. Développez le Témoin conscient, en toutes circonstances. En cultivant le détachement, en cessant de s'identifier aux pensées, aux émotions, aux désirs, aux pulsions qui généralement absorbent votre conscience en vous faisant «rêver les yeux ouverts».

4. Raisonner avec le vital en gardant à l'esprit votre but de vous réalisez spirituellement et d'être serein. Dites-lui: «tu es en train de perdre ton contrôle et ta félicité pour une passion éphémère, un plaisir vain et sans valeur ou une satisfaction au moment présent qui déjà s'envole». «Pourquoi faire une montagne de pas grand-chose».

5. Exercez votre volonté en vous lançant des défis afin de déstabilisez votre équilibre émotionnel, progressivement, donnez-vous des défis plus difficiles. Afin de développer votre volonté: (a) Développez une discrimination claire, l'aptitude à détecter et reconnaître les désirs et les pulsions du vital; (b) soyez convaincu de la nécessité de développer une vie spirituelle en étudiant des textes classiques de la spiritualité et en réfléchissant

sur les vérités dictées par ces textes; (c) cultivez dans votre cœur un amour constant et intense pour le Divin, sous la forme que vous désirez ou comme la Vérité, la Bonté ou la Conscience elle-même; (d) aspirez à constamment progressez et vous perfectionnez dans votre maîtrise du corps vital.

6. Lors de vos méditations tout d'abord, puis dans votre vie courante, efforcez-vous de dépasser l'esprit pour atteindre le psychisme ou l'âme et invoquez son pouvoir et sa lumière afin qu'ils transforment les fluctuations du vital. Pour vous aidez, soyez le témoin du mental, puis transcendez-le et enfin rendez-le silencieux. Le corps vital tente toujours d'asservir l'esprit, c'est pour cela que vous devez aller au-delà et vous placez dans la perspective de la conscience Témoin pure, calmer le tumulte des fluctuations du vital. Dans le silence, une intelligence supérieure agira à travers vous, vous donnant des instructions claires et un pouvoir merveilleux.

7. Faites appel à cette force de vie lumineuse en vous, qu'elle remplace le désir qui émane du vital. C'est un Pouvoir Divin rayonnant, empreint de paix, de force et de félicité, donnez-lui la possibilité de se manifester dans votre vie courante.

8. Et enfin, ce qui doit accompagner toutes les étapes précédentes: envoyez constamment au Divin une prière sincère venant de votre cœur, demandez à la Grâce de maîtriser et neutraliser les pulsions du vital qui vous perturbent. Rien ne résiste à la puissance de cette Grâce et si votre prière est exprimée sincèrement, ne doutez pas de son efficacité. Le vital ne peut résister à cette force.

Pourquoi transformer le vital?

Votre âme aspire, votre égo désire. Votre âme aspire à «la Vérité, au Bon, au Merveilleux» qui est au cœur de la dimension spirituelle de notre être et, si vous êtes capable de le voir sous cet angle, potentiellement dans chaque relation, chaque expérience. L'âme aspire à voir l'Unique qui se distingue de la multitude. L'âme aspire à se libérer de ce que l'égo lui dicte: «J'ai besoin», «je veux», «pauvre de moi», «j'ai peur». Votre âme aspire à l'union avec la Réalité fondamentale sous-jacente à tout ce que l'esprit sépare et divise. Le vital est sous l'emprise de l'égo, mais l'égo ne mène nulle part. Tant que le vital n'interrompt pas cette allégeance et n'aspire pas totalement à la réalisation de «la Vérité, du Bon et du Merveilleux» et de «l'Unique», il continuera à engendrer des désirs, des obstacles et beaucoup de souffrance comme nous l'avons vu précédemment. Notre nature humaine est programmée pour cela. Comme l'a dit Sri Aurobindo, «une révolution est nécessaire dans la nature humaine». Nous pouvons voir non seulement le besoin d'un changement radical, mais aussi le potentiel de changement. Pour cela, cependant, nous devons discerner les pulsions et les mouvements du désir, ne pas

Suite à la page 6



Dépression et autres troubles psychologiques

par Durga Ahlund

Au cours des années passées, nous avons reçu des questions exprimant l'inquiétude quant aux effets de la pratique du Kriya. Celles-ci concernent parfois l'augmentation de symptômes dépressifs et d'anxiété, qui semblent accompagner la pratique intense du Kriya sadhana.

Ce qu'il est tout d'abord important de comprendre est que la tristesse et la peur se trouvent à un certain degré dans le subconscient de la plupart d'entre nous. Toute pratique d'étude de soi ou de méditation les fera revenir en surface, comme la poussière que l'on trouve inévitablement à chaque fois que l'on regarde sous le lit. A chaque fois que vous vous plongez dans les profondeurs du mental ou que vous arrêtez de chercher à vous distraire, ce qui a été réprimé ou ignoré devient bien plus apparent. C'est la lumière intérieure de votre âme, la conscience témoin, qui les rend visible.

Mais rassurez-vous, avec des efforts de votre part, la gaieté et le contentement peuvent remplacer ces sentiments et phobies. Cependant, c'est un processus qui prend du temps et demande de la persévérance. Tout cela fait partie du processus de purification. Et cela fait partie

Anatomie du désir (suite)

les laisser vivre dans l'imagination ni les extérioriser. Que le désir implique une attraction ou une aversion, l'avidité, la convoitise, l'ennui, la peur, que vous obteniez ou non ce que vous voulez, tous les désirs sont des pièges de l'égo et causent de la souffrance. Ils vous ramènent à votre «petit moi» à qui il manque quelque chose et qui par conséquent souffre.

Nous ne pouvons pas trouver de bonheur durable dans les choses qui ne le sont pas. C'est en appréciant chaque moment que nous trouverons le bonheur durable car notre âme se délecte en étant le Témoin qui est pure conscience. A ce moment, notre âme nous guidera et fera descendre en nous un pouvoir et une conscience plus élevés. Plus nous réduisons l'influence du corps vital, plus nous sentons la réalité de notre âme ou notre être psychique, qui nous guide. Cela se produit ici et maintenant, à chaque instant et à chaque fois que nous sommes à même de voir les choses plus en profondeur, nous distinguons l'Unique parmi la multitude. Tout un monde de possibilités infinies s'ouvre à nous où nous sommes libérés de nos désirs. La réalisation spirituelle n'est plus le but, mais le point de départ vers une transformation complète de notre nature humaine à tous les niveaux. Nous progressons à chaque instant et nous ne succombons plus aux vieilles habitudes de notre nature humaine. De grandes âmes comme Jésus, Bouddha, Ramakrishna, Gandhi, Babaji et Sri Aurobindo nous ont montré le chemin vers la réalisation de Dieu et ont atteint la perfection humaine. Que leur exemple et leurs paroles nous guident et nous inspirent tous dans notre aspiration à réaliser le Divin. □

du processus par lequel nous nous posons la question, «Qui suis-je, qui pense ces pensées?»

Dans la sadhana, nous encourageons les pensées et sentiments du subconscient à faire surface. Nous voulons découvrir les peines et névroses de cette vie, des vies antérieures, et peut-être aussi la souffrance collective de nos ancêtres? Mais, certaines choses désagréables du mental provenant des tendances habituelles de l'égo et du désir font aussi surface. Les sources de nos problèmes émotionnels sont souvent causées par le fait que nous vivons dans un monde qui nous encourage à constamment rechercher le succès, le pouvoir et le «bonheur». Nous sommes submergés par le champ de possibilité et les stimulations que cela engendre. Nous devons chacun nous poser la question «est-ce que j'utilise le Yoga comme un autre moyen d'être stimulé et pour rechercher à atteindre le succès, le pouvoir et le bonheur?»

Rechercher constamment à atteindre un objectif peut être un obstacle mental

Dans le monde entier, nous cherchons constamment à atteindre un objectif, à assouvir des désirs, à appliquer des idées ou à éviter ce qui nous déplaît. «Cet effort constant» est généralement considéré comme quelque chose de «bien». Cependant, c'est une qualité de l'égo, et non de l'âme. Il envoie constamment à l'esprit un message de ce qui est hors d'atteinte, rendant l'esprit incapable de trouver le contentement et la satisfaction avec ce qu'il a. Avec un tel état de «recherche constante à atteindre un objectif», l'égo force le mental à faire tout ce qu'il peut pour atteindre la chose suivante qui est hors de portée. Cette insatisfaction constante conditionne l'esprit à accepter une surcharge de stress et à résister à prendre un repos régénérateur. Cet effort constant conditionne l'esprit stressé à être en résonance, au niveau de l'éther, avec tout ce qui est stressant. Et il y a tant de peur, de colère, de dépressions, de ténèbres autour de nous. Ils submergent l'esprit et appauvrissent l'âme. Le stress sur le corps et l'esprit devient une partie intégrante de soi. Nous devons modifier nos habitudes.

Le yoga est une pratique du contentement comme remède contre la recherche constante à obtenir quelque chose. Et le but n'est vraiment pas le bonheur, qui est une réaction transitoire du corps vital à ce qui est perçu par les sens. Le but est la purification de l'esprit, des émotions et la perfection de l'âme. Le yoga nous amène à trouver un sentiment de plénitude, et la richesse de l'expérience de chaque moment.

Comment arrêter les pensées qui nous dérangent

Pour le Kriya Yoga la clé du progrès spirituel se trouve dans l'observation de tout ce qui dérange la paix de l'esprit. Il nous enseigne à nous détacher de ou à faire ce qui est nécessaire pour se libérer des pensées ou impres-

Suite à la page 7



Dépression (suite)

sions dérangeantes! Quelque fois il est nécessaire de se plonger directement dans le chaos, tout en gardant la position de témoin, observant de tous les points de vue. Et parfois nous avons besoin de faire l'expérience d'une émotion ou d'une pensée complètement, examinant dans sa totalité la tristesse et la peur.

Ce n'est qu'en étant prêt à regarder profondément dans les pensées et les émotions que nous pouvons découvrir ce que nous avons besoin de changer en nous. Prendre le temps de découvrir l'origine de nos pensées est le Yoga.

Les Siddhas nous disent de ne pas refouler nos pensées et nos sentiments, et aussi de ne pas y porter de jugement. Ce à quoi nous résistons... persistons; ne sommes-nous pas tous d'accord? Oui, et cependant, nous devons parfois réellement rejeter ou au moins ignorer, les stupidités qui nous passent à l'esprit.

Des pensées déprimantes et de peur peuvent être le résultat de réactions physiologiques au stress et d'effort imposés sur le corps. L'effort, le stress et l'anxiété stimulent la sécrétion de l'adrénaline dans le système sanguin. Elles causent des troubles dans l'esprit, et toute émotion négative et destructrice cause un conflit dans le cerveau. Cela interfère avec la tonicité des muscles les maintenant à un niveau de tension anormalement élevé. Cette activité excessive des muscles sans être accompagnée d'une activité musculaire fait que le corps et l'esprit en viennent à se vider continuellement de leur énergie. L'insomnie, l'anxiété, la dépression et la peur s'ensuivent.

Le yoga contre les pensées négatives chroniques!

L'opposé de la dépression et de l'anxiété est le contentement et la présence. Ce sont des qualités divines, qui résultent d'un sentiment de relaxation profonde et de libération du stress et de la quête d'accomplissement. Cela demande d'arrêter parfois l'activité du mental. Le yoga est un moyen d'atteindre le contentement et la présence.

Le yoga est un moyen de guérison, pour ceux qui ont habituellement des pensées négatives; et non la cause! Les asanas du yoga sont un moyen de déconnecter les centres supérieurs du cerveau du corps de telle sorte que les centres inférieurs peuvent accomplir leurs tâches sans interférence. Les centres inférieurs du cerveau peuvent alors restaurer l'équilibre des fonctions vitales de la tonicité musculaire et des systèmes endocrines et permettent aux centres supérieurs de se relâcher.

Le yoga apporte le niveau de relaxation mentale le plus profond. La relaxation mentale survient lorsque la conscience éloigne son attention loin du stress et de ce désir insatiable d'accomplir, loin de la dépression et de l'anxiété. La conscience est dirigée là où nous portons notre attention. Quand nous portons notre attention sur la respiration lors d'une technique de pranayama ou sur d'autres parties du corps lors d'une asana, l'esprit se relâchera naturellement. De cette manière, le yoga éloigne en douceur la conscience loin des pensées stressantes.

Lorsque la conscience s'éloigne des pensées stressantes, les glandes surrénales arrêtent de délivrer l'adrénaline dans le sang. Comme le niveau d'adrénaline baisse, le conflit mental disparaît et le corps tout entier peut se relâcher à un niveau d'activité minimal. L'esprit devient un témoin neutre. Le yoga redirige la conscience mentale des pensées chargées d'émotions aux activités émotionnellement neutres. Une pratique de Yoga régulière peut mettre fin aux cycles de pensées interminables et futiles qui engendrent l'inquiétude, la peur, la tristesse, la culpabilité, la dépendance et la colère.

Le Hatha Yoga nous enseigne à devenir immédiatement conscient des *tensions* qui existent dans le corps et le manque d'harmonie dans le mental. Il nous enseigne qu'une correction rapide de notre posture et la respiration calmeront l'esprit et apaiseront les émotions. Faire des asanas, qui aident les articulations à s'ouvrir, les muscles à se détendre et la colonne vertébrale à se renforcer et se relâcher diminuera l'inertie et l'agitation, accroîtra l'énergie mentale et vitale positive et apaisera l'esprit. La simple relaxation et lubrification des articulations apportent de l'harmonie à l'ossature, au système musculaire, nerveux, glandulaire et aux systèmes respiratoire et digestif. Les asanas ont le potentiel non seulement d'éliminer systématiquement les blocages énergétiques dans le corps, mais aussi de dénouer le mental.

La respiration et le mental

Les pensées négatives sont accompagnées d'un rythme respiratoire, que l'on doit modifier pour changer les pensées. Nous pouvons libérer les pensées dépressives, l'anxiété, la peur et la colère par la pratique quotidienne des asanas, du pranayama et de la méditation. Ces pratiques renforceront et ensuite équilibreront l'énergie au niveau physique et du système nerveux subtil et établiront un rythme de respiration profond et détendu. Respirer de façon régulière et détendue toute la journée aidera le corps entier à se restaurer et à entrer en résonance.

La respiration diaphragmatique lente et profonde ujjayi aide à détendre les muscles et à ralentir l'hyperactivité du système qui répond au stress. Respirer de manière lente et profonde signifie non seulement que nous prenons des inspirations plus complètes, mais que nous expirons aussi de manière plus complète. Cela signifie que nous sommes conscients de ce qui se passe lors de la respiration. Une respiration complète se produit lorsque nous utilisons nos muscles abdominaux. Nous contractons les muscles abdominaux à l'expiration utilisant le diaphragme pour expulser complètement l'air vicié et stagnant des lobes pulmonaires inférieurs. Cette contraction permet d'inhaler de l'air en plus grande quantité pendant l'inspiration en gonflant les poumons de manière plus complète. L'ondulation des inspirations et des expirations profondes masse aussi doucement la colonne vertébrale, la nourrit et la détend. La respiration apporte tranquillité à l'esprit.

Suite à la page 8



Dépression (suite)

L'art de la respiration est le yoga. Swara Yoga est une science yogique ésotérique, qui explique les interconnexions complexes et intégrées entre le corps mental/émotionnel et vitaux/physiques. Notre Ujjayi matreika et le pranayama «Va Si» est un important support mental/émotionnel, comme le sont Purna Suddhi, Hatha Suddhi, et le pranayama pour l'asthme pour renforcer et tonifier le système nerveux et nous libérer des pensées discordantes. Faites-les quotidiennement.

Il est aussi utile de constater de quelle narine vous respirez, quand des troubles psychologiques/pensées discordantes surviennent. Si vous trouvez que vous respirez de la narine gauche (ida nadi), bouchez la et respirez 25 fois seulement par la narine droite. Ceci immédiatement change le swara et peut modifier votre état émotionnel et mental. Ensuite pour maintenir ce changement, allez marcher; ou prenez un bain de soleil pendant un court moment ou prenez douche, laissant l'eau se déverser du haut de votre tête.

Pratiquer les asanas du yoga pour changer votre état émotionnel

Pratiquer quelques asanas changera votre état émotionnel et mental. Une asana peut se pratiquer assis, debout, allongé ou sur le ventre, mais la fondation doit toujours être stable et confortable pour permettre au corps de se relâcher et l'esprit de devenir calme. Quel que soit l'asana, que ce soit l'exercice le plus simple ou la posture la plus difficile, on doit incorporer les éléments de conscience, équilibre, confort et immobilité. Forcer le corps à prendre une posture n'aura pas le même effet! Une asana peut être maintenue de manière statique ou être dynamique par le mouvement, mais elle doit être pratiquée avec aisance pour permettre de créer l'harmonie dans le corps et l'esprit.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le mental se relâche naturellement, si l'attention est dirigée vers autre chose que nos pensées. L'esprit ne peut penser qu'à une chose à la fois. Il ne peut demeurer concentré sur les pensées «tristes» ou de «peur», quand il se concentre à relâcher les tensions dans des endroits spécifiques du corps, dans lesquels les pensées se sont cristallisées, telles que les tensions dans le cou, les épaules, les hanches et la colonne vertébrale.

Le yoga dit que nous devons contrôler le mental car quoiqu'il arrive dans le corps, c'est une réflexion de ce qui s'est déjà produit dans le mental. Et à l'inverse, toute action dans le corps est une pensée qui est plantée dans le mental.

Il suffit juste de pratiquer quelques asanas! La posture de la Salutation et la Chandelle ou le Poisson; la Grue debout et la posture de l'Arc; une posture inversée ou le Demi-Poisson; la Charrue ou le Cobra. Une de ces postures peut immédiatement arrêter les pensées capricieuses et finalement surmonter les doutes et les peurs en relation à soi. Elles stimulent la circulation de l'endorphine, l'hypophyse, équilibrent le système nerveux sympathétique et parasympathétique et plantent

des pensées de confiance et de joie dans les replis profonds du mental. Ce sont des postures qui encouragent le développement de soi. Elles offrent la possibilité de lâcher prise sur les comportements compulsifs, la dépression et l'anxiété. Pensez simplement à bien respirer, demeurez ferme et confortable et relâchez tout ce qui surgit dans la posture ou dans la relaxation qui suit la posture.

Utilisez aussi la relaxation!

Pendant la relaxation yogique, les muscles se relâchent et les nerfs sensoriels cessent temporairement de fonctionner. On devient moins conscient de son corps/esprit. Un sens d'espace calme et de légèreté se manifeste lorsque le corps se déconnecte des facultés supérieures du cerveau. Les cellules musculaires, nerveuses, des organes, les vaisseaux sanguins s'apaisent et se revitalisent. Les facultés supérieures du cerveau ont l'opportunité de se reposer alors que les centres inférieurs commencent à prendre le dessus.

Sur le chemin de la réalisation de soi

Fort heureusement pour nous, le Kriya Yoga nous a enseigné l'importance de comprendre les habitudes du mental: Comment le mental erre et comment il fonctionne. On nous enseigne à nous concentrer profondément pour développer notre volonté et garder la tête froide. Des techniques nous sont données pour créer notre propre monde mental où que nous soyons, où que nous allions. Ayant appris ces méthodes faciles et efficaces nous avons la capacité de contrôler un esprit perturbé, qui juge et qui vagabonde. Mais, contrôler le mental et les émotions peuvent être si difficiles, qu'il est utile d'exprimer notre intention comme partie de nos tapas yogiques avec le «vœu» de garder l'esprit sain dans toutes conditions. Babaji en fait nous a demandé à chacun de nous de pratiquer cet idéal à chaque instant.

Et fort heureusement, Babaji et les Siddhas nous ont accordé une suggestion très puissante dans le subconscient – «Une nature magnanime et immortelle est notre essence inhérente.» Cela nous rappelle de reconnaître la gloire du Soi, qui illumine et transcende le mental et toutes ses manifestations. Cette Source du savoir, de la félicité, du pouvoir, de la beauté et de la joie complète est la réponse à la question d'origine que nous nous sommes posée, «qui suis-je, qui est celui qui pense ces pensées?»

Le Kriya Yoga de Babaji suggère que la reconnaissance en nous-mêmes de cette Omniprésence advienne quand nous nous tournons vers le Silence, quand nous sommes accostés par nos propres pensées ténébreuses et de peur.

Le Soi est l'entité métaphysique qui se trouve au sein du corps intellectuel, vital et physique. La connaissance du Soi par le Soi devient possible et engendre le pouvoir actif le plus efficace seulement après nous être dédiés avec succès à une période spécifique et nécessaire d'entraînement et de discipline psychologique. Tous ces obstacles mentaux et émotionnels sont l'expression de la Nature jouant avec notre conscience le long de notre chemin vers la Source, le Soi intérieur. □



Nouvelles et notes

Le premier niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda dans les prochains mois: Au Québec du 5 au 7 juin et du 4 au 6 septembre 2009 ainsi qu'en Floride du 20 au 22 mars 2009.

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda dans les prochains mois: Au Québec du 24 au 26 avril, du 19 au 21 juin et du 18 au 20 septembre 2009, à Zurich en Suisse du 8 au 10 mai, à Frankfurt en Allemagne du 22 au 24 mai 2009, à Redlands en Californie du 26 au 28 juin, à Colombo au Sri Lanka du 30 janvier au 2 février, au Japon du 16 au 18 octobre, près de Dole en France du 6 au 8 novembre, et au Brésil du 11 au 13 décembre 2009. Il sera aussi donné par Nityananda à Cantabrie en Espagne du 21 au 23 février, à Huelva en Espagne du 13 au 15 mars et à Buenos Aires en Argentine en mars 2009 et par Rudra Shivananda près de Mumbai en février, en Californie et à Vancouver au printemps et Malaisie en novembre 2009.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda en Inde à Bangalore du 24 au 30 janvier 2009, au Québec du 17 au 26 juillet, en Espagne à Barcelone du 1 au 8 mai, en Allemagne à Frankfurt du 22 au 31 mai. 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 de 280-Heures sera dispensée du 1er au 11 juillet 2009 au Québec et du 4 au 14 août 2009 près de Frankfurt en Allemagne avec Durga Ahlund et M.G. Satchidananda. Pour le programme, le contenu du cours et pour plus d'informations, veuillez contacter Durga à durga@babajiskriyayoga.net

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. La première et la seconde année du cours sont maintenant disponibles 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 ceux qui parlent l'espagnol, écrivez à Nityananda à nityananda@babajiskriyayoga.net pour recevoir une brochure ou pour s'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.

Décès de Barbara McDonald: C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Barbara McDonald le 20 décembre, après trois ans de lutte contre le cancer. Barbara fut initiée au Kriya Yoga en 1993, elle a été notre personne contacte et organisatrice pour la région de Toronto pendant plusieurs années. Elle a récemment participé à notre pèlerinage dans l'Inde du sud en janvier 2007. Elle était une enseignante d'art en retraite. Elle manquera à tous ceux qui la connaissaient. Om Shanti Shanti Shanti.

Soutien financier de stages en Inde et Sri Lanka: Nous sommes heureux d'annoncer que l'Acharya Satyananda s'est rendu dans sept villes en Inde et au Sri Lanka où il a initié plus de 300 nouveaux étudiants. Au Sri Lanka, 70 étudiants y ont participé dans l'ashram situé en bord de mer à Colombo qui a été détruit par le tsunami il y a trois ans et dont la reconstruction a été financée récemment par l'Ordre des Acharyas.

Le projet de recherche sur le Yoga Siddha: Le Dr. Ganapathy et son équipe d'experts ainsi que les éditeurs M. Govindan Satchidananda, Durga Ahlund et Krishna Brod viennent d'achever la première version d'une nouvelle édition du "Tirumandiram" avec traduction et commentaires. Elle est maintenant entre les mains de l'ingénieur qui s'occupe du graphisme. Elle sera publiée en 2009, et se présentera en 10 volumes avec index représentant un total de 4500 pages. Elle sera aussi disponible sur un ou plusieurs DVD et en livre électronique afin d'être plus facilement accessible à tous. En 2009 le projet évaluera, annotera et classifiera plus de 900 manuscrits des Siddhas Tamouls récemment retranscrits et tapés en tamil moderne.

Appels aux dons: Avec la crise économique qui nous affectant tous, nous pouvons maintenant annoncer que notre campagne annuelle de demande de dons pour l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, qui a débuté au début du mois d'octobre, est bien au-dessous de celle des années précédentes. Nous demandons donc à tous de penser à faire une contribution déductible du revenu imposable dans les prochains mois. Vous pouvez le faire par chèque ou carte de crédit à www.babajiskriyayoga.net. Consultez le site pour plus de détails.

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

Suite à la page 10



Nouvelles et notes (suite)

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.baba-jiskriyayoga.net.

www.baba-jiskriyayoga.net. Lisez-les!

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.baba-jiskriyayoga.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

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 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 mars 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 14,95\$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.

