

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Yoga, le consumérisme et la sixième extinction de masse

par Georg Feuerstein et Brenda Feuerstein

Le yoga était à l'origine une tradition purement spirituelle et contemplative, dont le but était la transformation personnelle et la libération. Historiquement, il a pris naissance dans la culture de l'Inde ancienne, il y a 5 000 ans. Même dans sa partie Hatha Yoga, qui a débuté il y a seulement environ 1 000 ans, le yoga n'a eu d'autre but que de guider ses adeptes vers la plénitude intérieure et la libération. C'est un point très important à considérer en raison de

ce qui se passe aujourd'hui dans l'enseignement contemporain du yoga.

Avec l'implantation du yoga en occident, initiée par le célèbre Swami Vivekananda à la fin du XIX^{ème} siècle, un événement mémorable se produisit ; le yoga fut mis en contact brutal avec la culture occidentale matérialiste. Aujourd'hui, plus d'un siècle plus tard, on constate que si le yoga a eu un impact en occident, l'occident a eu un impact équivalent sur le yoga.

Il est peu probable, cependant, que cette influence mutuelle ait bénéficié véritablement à l'un comme à l'autre.

Il est vrai que l'on estime à 30 millions le nombre de personnes qui pratiquent le yoga sous une forme ou une autre en Amérique du Nord et peut-être autant en Europe et dans d'autres régions d'occident. Il est certain aussi que beaucoup d'entre eux, si ce n'est la majeure partie, en retirent un bénéfice. Mais il faut reconnaître que ce qu'ils pratiquent est en réalité un « yoga postural moderne » qui n'a que peu de composantes spirituelles et est, de ce fait, très éloigné du yoga traditionnel tel qu'il était compris et pratiqué.

On observe un large fossé entre le yoga occidentalisé et ce qu'on appelle le yoga traditionnel, lequel est une discipline encore pratiquée et transmise de guru à disciple dans certaines parties de l'Inde, son pays d'origine. Les occidentaux ont tendance à rejeter le yoga traditionnel indien qu'ils considèrent comme étant trop idéaliste, autocratique et dénué de sens pratique. Dans le même temps, les adeptes du yoga traditionnel, particulièrement en Inde, ne cessent d'exprimer leur con-

à l'intérieur

1. Éditorial : « Yoga, le consumérisme et la sixième extinction de masse », par Georg Feuerstein and Brenda Feuerstein
4. « L'intégration de l'inconscience » : par Nityananda
8. Appel aux dons - Compte rendu de l'année 2009-2010 et projets pour 2010-2011
9. Nouvelles et notes
11. Critique du livre : "The Art of Self Love" par M. G. Satchidananda



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

Éditorial (suite)

sternation quant à l'orientation matérialiste, narcissique et parfois même immorale du yoga en occident. Mais les pratiquants du yoga en Inde sont aussi de plus en plus nombreux à subir l'influence des valeurs, modèles et attentes de l'occident. Il n'est pas surprenant de constater l'influence grandissante des valeurs de l'occident sur leur pratique du yoga.

Alors que le yoga occidental contemporain, en mettant l'accent sur la santé et le bien-être, a certainement contribué largement à favoriser une approche somatique des techniques, il a aussi appauvri le yoga en ignorant sa dimension traditionnelle la plus importante qui est la transformation radicale de la conduite et de l'esprit humain.

Qui pourrait prétendre, cependant, que cette transformation profonde n'est pas une nécessité urgente aujourd'hui ? C'est en effet le seul moyen efficace et approprié de faire face à la crise actuelle dans les domaines sociaux et environnementaux. Le malaise de notre société n'est pas en question, bien que la population dans son ensemble refuse de l'admettre. Mais que doit-on penser de la crise environnementale ? En dépit d'une couverture médiatique croissante, bien qu'insuffisante, de la dégradation de l'environnement, de nombreux pratiquants du yoga – comme la plupart des gens – sont encore inconscients de la catastrophe écologique en train de se produire. Ils s'imaginent qu'il suffit de recycler l'aluminium, les boîtes, le verre et le papier.

La réalité est concrètement bien différente ! Mis à part quelques exceptions, la plupart des américains restent sourds aux problèmes de l'environnement. Ils se réveilleront quand leur vie sera plus directement touchée par une pénurie d'eau, de mauvaises récoltes, de fréquentes coupures de courant, etc.

Nous sommes au cœur de ce que les biologistes décrivent comme la 6ème extinction de masse (allez voir sur internet !). Chaque année, 50 000 espèces s'éteignent. Parmi les 240 primates (l'espèce qui nous touche le plus), beaucoup se trouvent dans une situation critique, menacés d'extinction ou considérés comme vulnérables.

La pollution est si importante, que le réchauffement global s'accélère à un rythme que les scientifiques ne pouvaient pas imaginer il y a seulement 1 ou 2 ans. La nature évolue lentement à grand échelle, mais lorsqu'un changement se produit, il est difficile de l'arrêter. Nous sommes bel et bien à un tournant décisif. Des études ont montré qu'au rythme actuel, il faudrait au moins 150 ans pour enrayer le réchauffement climatique, à condition que les émissions de gaz à effet de serre soient stoppées immédiatement et globalement. Ce n'est vraisemblablement pas le cas maintenant, ni dans un futur proche. Par conséquent, nous devons nous préparer au pire scénario. Il se réalise déjà pour notre génération avec une météo imprévisible, des cyclones comme Katrina, de grandes sécheresses ou de graves inondations.

En juin 2008, la branche australienne des Amis de la Terre a publié le livre de David Spratt et Philip Sutton :

climat « code rouge » dans une version PDF en ligne. Dans le même temps, leur travail était publié aux Éditions Scribe sous le même titre. Ce document montre clairement qu'il faut s'attaquer d'urgence au grave problème du réchauffement global. En août, Andrew Simms, directeur et responsable du programme du changement climatique à la Fondation pour une Nouvelle Économie, a commencé un compte à rebours sur le net. Il donne 100 mois à notre civilisation (environ 8 ans). Passé ce délai, il prédit que les émissions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère seront si concentrées qu'un grave changement climatique sera inévitable. Depuis lors, d'autres scientifiques sont arrivés aux mêmes conclusions dramatiques.

Les scientifiques appartiennent à une espèce plutôt conservatrice. Ils craignent d'être ridiculisés par leurs pairs, sans doute plus que n'importe qui. Ils sont peu enclins à sortir du moule, à moins d'être absolument sûrs de leurs calculs et de leurs pronostics. Aussi, lorsqu'ils s'engagent personnellement dans leurs discours, ils expriment leur inquiétude pour l'environnement et lancent un cri d'alarme, nous pouvons être sûrs qu'il est temps de les écouter.

Nous pensons que le temps est proche où les gouvernements pris de panique seront obligés d'imposer des mesures draconiennes. Les familles à faibles ou moyens revenus pourront alors s'attendre à de sérieuses restrictions. Pour éviter cette intervention de l'état et la perte des libertés, il paraît raisonnable de s'adapter à l'état de crise actuel en faisant des efforts personnels volontairement.

Dans notre livre « le yoga vert » et aussi dans un livre similaire « le dharma vert » (disponible en ligne gratuitement), nous présentons d'une manière condensée (sous des angles différents) les découvertes les plus marquantes et déconcertantes de la science en ce qui concerne l'avenir de la planète : la pollution continue de la terre, de l'eau et de l'air générée par notre civilisation, privent les générations futures, et peut-être même la notre, de moyens de survie. La terre se réchauffe bel et bien, obligeant de très nombreux animaux à abandonner leur territoire et réduisant rapidement la biodiversité. On a calculé que le taux d'extinction est 1 000 fois supérieur à la normale ! Quelle sera la prochaine espèce touchée ? Quand l'humanité risque-t-elle de disparaître ?

Les glaciers et la banquise autour du globe sont en train de fondre, provoquant une élévation du niveau des océans, menaçant des centaines d'insulaires ainsi que les populations vivant près des côtes et causant également des inondations dans d'autres régions. Au Groenland, qui est un baromètre en matière de changement climatique, l'épaisse couche de glace fond plus vite que l'on aurait pu l'imaginer, certaines fissures génèrent des cascades de la taille des chutes du Niagara.

Nous avons pris la peine de considérer ces faits alarmants dans leur ensemble plutôt que de mettre l'accent

Suite à la page 3



Éditorial (suite)

sur des informations isolées plus frappantes. Le tableau qui nous est apparu est si alarmant que nous avons décidé de contacter et de faire appel au moins aux 2 communautés qui ont joué un rôle important dans notre vie personnelle : celle du yoga et celle du bouddhisme (qui est aussi une forme de yoga).

Notre appel est simple et direct : si la civilisation et le bien-être des générations à venir (vos enfants et les enfants de vos enfants) vous est précieuse, vous devez maintenant faire tout ce qui est en votre pouvoir pour infléchir la courbe de l'émission des gaz à effet de serre et contribuer à arrêter les autres pratiques suicidaires à grande échelle, tels que l'utilisation massive de produits chimiques en agriculture (2,5 millions de tonnes de fertilisant par ex.), la purification de l'eau et tous les produits que nous utilisons pour rendre nos habitations impeccables ! Cherchez activement des alternatives ! L'information est disponible. Des méthodes et des produits alternatifs existent ! Nous devons probablement faire appel à notre volonté et prendre des initiatives.

Faire tout ce qui est en notre pouvoir implique un changement radical de comportement. Cela veut dire aller à contre-courant de notre société de consommation qui nous séduit de bien des manières (notamment par la publicité) et, plus ou moins subtilement (par des informations exagérées par exemple), nous pousse à consommer, consommer, consommer...

Si l'on considère notre surconsommation (traditionnellement appelée avarice), on s'aperçoit que 20 % de la population totale concentre 80 % des ressources de la planète. Une bonne partie de l'humanité, membres infortunés de notre propre famille humaine, est condamnée à survivre avec 300 dollars par an et par personne. Actuellement, 20 millions d'hommes, de femmes et d'enfants meurent de faim et 850 millions souffrent de la faim d'une manière chronique et sont victimes de maladies.

Ce n'est pas leur problème mais notre problème à tous.

Pour ne rien arranger, on compte chaque année 80 à 90 millions d'êtres humains en plus. Dans le même temps, l'eau des fontes disparaît dans l'océan salé ou dans les rivières polluées, le niveau des nappes phréatiques baisse rapidement, le terre cultivable devient toxique et moins productive par suite de l'agriculture intensive, ce qui signifie moins de nourriture disponible. L'air est de plus en plus pollué et donc néfaste à la santé. L'appétit des gens pour la viande augmente (et même, ce qui est choquant, parmi la classe moyenne indienne) : un moyen sûr d'augmenter la pollution car l'élevage du bétail a un impact énorme sur l'environnement.

Les pays dit « en voie de développement », particulièrement la Chine et l'Inde, tentent fiévreusement et stupidement de rattraper les pays développés. C'est une tendance désastreuse car leur industrialisation est responsable d'une énorme pollution. Alors que les pays « développés » ne sont que bien trop lents à contrôler leurs émissions de gaz à effet de serre, les pays en voie de

développement ont tendance à n'avoir aucune législation concernant la protection de l'environnement. Pourtant, nous partageons tous la même atmosphère ! On a constaté que la pollution de la Chine et de l'Inde pouvait planer dangereusement au-dessus de Los Angeles. Malgré cela, les USA et les pays européens continuent sans réfléchir à acheter d'innombrables produits manufacturés dans ces pays, dopant encore plus leurs industries.

Tout se résume finalement à ceci : il s'agit de devenir pleinement conscient de nos habitudes de consommateurs et de réfréner fermement nos désirs. Que choisissons-nous ? Souhaitons-nous avoir un avenir en tant qu'espèce ? Cela nous indiffère-t-il de savoir que 50 000 espèces comprenant des millions d'individus disparaissent chaque année ? Faisons-nous le choix de la santé pour nous et nos enfants ? Ou bien désirons-nous seulement accumuler des trucs sans réfléchir, sachant bien que nous ne pourrions emporter le moindre objet ou pièce de monnaie quand il faudra dire adieu à cette vie ?

Nous arrivons à cette conclusion que la civilisation contemporaine se trouve piégée dans une spirale infernale et que la surconsommation risque bien d'être notre Némésis.

Pour parler concrètement, nous devons réduire radicalement notre niveau de consommation. Au lieu de prendre la voiture pour le moindre petit trajet, marchons ou utilisons un vélo. Abandonnons les voyages touristiques et la culture jet-set, réduisons notre consommation d'électricité. Consommons moins de viande ou adoptons un régime végétarien ou végétarien intégral (qui peuvent être parfaitement sains et délicieux).

En d'autres termes, nous devons simplifier nos modes de vie d'une façon draconienne. Si nous ne le faisons pas, notre existence va immanquablement devenir très difficile et emplie de souffrances. La simplification se fera alors par la force, soit parce que les gouvernements prendront des mesures contraignantes radicales, ou bien parce que la nature elle-même sera obligée de faire des ajustements encore plus extrêmes à grande échelle.

Les adeptes du yoga font face à un défi : devenir des pratiquants du yoga vert.

C'est un devoir historique pour les yogis qui deviennent des héros et des héroïnes, cet à dire des gens qui se soucient du monde qui les entoure et qui sont prêts à agir conformément à leurs idées. Par-dessus tout, ce sont des personnes qui se dévouent avec ferveur au soulagement de la souffrance du monde, non pas seulement celle des hommes, mais aussi celle des tous les êtres sensibles sur cette planète.

Le yoga vert prend ses racines dans les principes moraux et spirituels profonds de cette discipline et reconnaît la situation désespérée et sans précédent de notre terre, ainsi que l'immense souffrance éprouvée dans le monde entier aujourd'hui. Ainsi, le yoga vert, comme nous l'entendons, n'est pas un nouveau système

Suite à la page 4



Intégration de l'inconscience (partie 1)

par l'Acharya Nityananda

La chaleur de la Kundalini

La sadhana, qui est la pratique du Kriya Yoga, peut être comparée à l'eau dans une casserole sur un feu. La chaleur du feu, quand l'eau commence à bouillir, provoque des bulles dans l'eau qui partent du fond de la casserole et remontent à la surface. D'une façon semblable, la chaleur produite par notre pratique de yoga fait apparaître différentes choses dans notre conscience, comme des bulles qui, arrivant à la surface, éclatent et disparaissent.

C'est pour cette raison que le yoga - le vrai yoga - n'est pas une pratique de l'insensibilité et de l'isolement de l'intérieur et de l'extérieur, mais un affinement de la conscience qui nous incite à découvrir les choses qui étaient déjà là, mais que nous avions ignorées. Il y a toutes sortes

d'habitudes dans notre psyché, appelées des « samskaras » dans le langage yogique, et, comme les différentes couches d'un oignon, elles se retrouvent entre notre état ordinaire de conscience et l'existence de notre Être (qui est, selon les Siddhas, être-conscience-félicité absolus).

Nous pourrions comparer la conscience à l'air; il est emprisonné dans des bulles, dans de petits « égos » de conscience, se développant et grandissant avec la chaleur de la sadhana. L'air était déjà là, dans les eaux du subconscient, mais en raison de la chaleur de la pratique spirituelle, il se recentre, grandit et devient visible. De même, à partir de l'activation de l'énergie du Kundalini du premier chakra, les « égos » du subconscient commencent à

Suite à la page 5

Éditorial (suite)

à la mode et certainement pas un produit du consumérisme insidieux qui caractérise beaucoup de yogas contemporains.

Le yoga vert est sensible et conscient de l'environnement. Quelles que soient vos tendances philosophiques ou religieuses, vous pouvez devenir un adepte du yoga vert tout simplement parce que c'est un engagement moral profond. Après une vie entière consacrée au yoga sous une forme ou sous une autre, nous sommes tous deux arrivés à la même conclusion : soit le yoga s'appuie sur une solide moralité, soit il n'a aucune valeur.

De même, s'il ne favorise pas le bien-être physique, moral et spirituel de tous les êtres, il ne vaut pas grand chose.

Les pratiquants du yoga vert sont ce que les bouddhistes appellent des bodhisattvas, cet à dire, des êtres qui ne se soucient pas uniquement de leur propre libération mais de celle de tous les êtres. Certaines personnes ne sont pas prêtes à atteindre l'illumination dans l'immédiat, mais cela n'est pas la question. Il faut prendre en compte leur bien-être à long terme tout en pourvoyant à leurs besoins physiques immédiats. Ce n'est certainement pas une tâche facile mais, si nous prenons le yoga au sérieux, que pouvons-nous faire

d'autre ?

Il dépend de nous maintenant, individuellement et collectivement de prendre une nouvelle direction et de manifester dans nos vies un minimum de sagesse et de compassion par égard pour la planète terre et tous ses nombreux habitants.

Nous ne voulons pas trop nous étendre pour ne pas diluer notre message. Voici à nouveau nos arguments :

1. Notre civilisation n'est pas viable et montre même une tendance suicidaire évidente.

2. Notre environnement naturel est en phase de destruction. Il y a urgence, car la situation à l'échelle de

la planète est catastrophique.

3 En tant qu'adeptes du yoga, nous sommes dans l'obligation morale et spirituelle de sortir du cercle vicieux du consumérisme et de faire tout notre possible pour résister à la propension suicidaire de notre civilisation.

4. En tant que pratiquants engagés spirituellement, nous devons nous sentir responsables du bien-être de tous les êtres présents et futurs et assumer cet engagement sans tenir compte de ce que le reste du monde fait ou ne fait pas.

5. Nous devons agir maintenant en nous impliquant le plus possible.

La crise actuelle offre une opportunité de mettre en pratique les meilleurs et les plus sages principes de vie sur lesquels est fondée la tradition millénaire du yoga. Nous prions et espérons que vous prendrez les bonnes décisions et aiderez notre planète à conserver un environnement viable pour les générations futures, humaines et autres. Comme le dit la prière bouddhiste :

Que tous les êtres atteignent le bonheur.

Que tous les êtres soient délivrés de la souffrance et des causes de la souffrance.

Que tous les êtres soient à jamais unis au bonheur qui est au-delà de toute souffrance.

Que tous les êtres s'établissent dans l'équanimité non affectés par l'attraction ou la répulsion des êtres chers et des indifférents.

Reproduit avec l'autorisation de Georg (1) et Brenda Feuerstein. Tous droits réservés.

Georg Feuerstein (Ph.D) est l'auteur de nombreux livres traitants d'aspects variés du yoga et du tantra, comme « La moralité du yoga » publié en 2007 et « La tradition du yoga » (2008). Brendan et lui sont co-auteurs de l'ouvrage « Le yoga vert » (2007) et « Le dharma vert » (2008), disponibles sur www.babajiskriyayoga.net e-commerce



Intégration de l'inconscience (suite)

grandir dans la conscience. L'aspect de ces bulles de conscience fragmentée, s'élevant de la psyché du yogi, semble avoir une vie à elles propre et cela peut devenir très inconfortable.

Aussi déconcertant que cela puisse être, tout ceci peut devenir une grande opportunité de croissance, parce qu'il permet au sadhaka (personne qui pratique la sadhana) de voir et d'intégrer le contenu de son subconscient à un niveau profond. Ce qui normalement prendrait des années ou même des vies pour réaliser, peut être fait en très peu de temps. Par contre, le sadhaka doit être préparé pour ceci. Il y a deux critères qui sont primordiaux pour ce travail. D'une part, la dévotion pour se donner sans réserve à la Divinité, à son Guru et à son propre processus de croissance (peu importe l'effort, ma vie servira à réaliser Dieu). D'autre part, le détachement, soit la clarté et la conviction que, peu importe ce qui se passe, on n'est pas cela, mais la conscience qui le perçoit.

Les filtres de l'esprit

Dans notre psyché, il y a toutes sortes de samskaras (tendances, impressions et habitudes conditionnées) qui remontent à notre évolution du règne animal primaire. Mais ces samskaras, ces tendances, ne sont pas des réalités absolues, mais des objets de perception lorsqu'on les observe. Parfois, ils sont comme des filtres qui nous font voir la réalité en une couleur, jusqu'à ce que nous réalisons que nous regardons à travers un filtre coloré. Puis, ce qui était une manière de percevoir notre réalité devient un autre objet, qui peut même être jeté. Nous devons seulement voir les choses telles qu'elles sont, être conscients de leur présence conditionnée, au lieu de nous identifier, juste comme cela, à leur influence. C'est l'expansion de la conscience et il se produit quand nous commençons à percevoir tout, à l'intérieur et à l'extérieur, à partir de la présence inconditionnelle. Cela exige de l'effort (sadhana).

Comparable à des bulles qui éclatent et libèrent leur air, la conscience, qui est emprisonnée et fragmentée dans les « égos », est intégrée dans notre propre conscience lorsque nous acceptons et intégrons ce contenu du subconscient. Celui-ci est composé de samskaras, par des impressions et des habitudes venant d'eux ou des vies précédentes. Les samskaras ont toujours été là. Ils influencent notre vie plus ou moins, soit directement ou indirectement, ou ils se cachent à l'arrière-plan en attendant de refaire surface. Ce que le yoga exige, tôt ou tard, est un processus d'unification psychique et d'expansion de la conscience, soit l'intégration de ces bulles de conscience fragmentées et dispersées.

Accorder notre pleine attention à ces samskaras - mais sans être manipulé par eux - permet leur assimilation. L'attention inconditionnelle est comme une bulle qui fait éclater les autres bulles de savon, ainsi l'air qu'elles contiennent (la conscience) est libéré. Le yogi peut alors accroître sa conscience, car elle cesse d'être concentrée sur un petit « égo », un « égo » qui est normalement contraint par un mur de crainte, de limitations et de mesquinerie, que l'on doit tôt ou tard affronter et surmon-

ter.

Lors du séminaire de deuxième niveau, nous expliquons, en détail, les différentes manières d'intégrer ces samskaras, particulièrement ceux qui contiennent des émotions conflictuelles qui peuvent faire surface après une pratique intense.

Dans le yoga des Siddhas, les samskaras incluent la mémoire cellulaire, les cellules physiques, la petite intelligence et les émotions, parce que ce yoga signifie une transformation même à un niveau physique. Mais nos corps mental, émotionnel et physique sont reliés. Cette transformation n'est évidemment pas réalisée par nous, mais par la Grâce du Guru, de la Divinité ou de l'Être Suprême; le sadhaka apprend à communiquer avec cette Puissance Suprême et à l'appeler au travers de sa sadhana. L'effort yogique est nécessaire pour cela.

Les gens, dans leur état de conscience ordinaire, sont affectés par leur contenu mental et leurs émotions, qu'ils suivent aveuglément et inconsciemment. Le yogi est conscient, à tout moment, de ce qui se produit à un niveau mental et émotif, et, à cause de cela, il n'est pas influencé par son mental ou ses émotions. En se rendant compte de cela, il peut les contrôler et les transformer, changeant ainsi sa vie et ce qui normalement s'appellerait le « destin » ou le « karma ».

Poison de Shiva

Selon la légende, les démons et les dieux ont accepté de battre l'océan de lait pour obtenir le nectar d'immortalité, l'amrita. Pour battre l'océan, ils utilisèrent la montagne de Mandara. Le serpent Vasuki, enlacé autour d'elle, était la corde. Les dieux et les démons ont tiré à chaque extrémité du serpent, battant l'océan. Mais avant l'amrita, la première chose produite était le venin, un venin si toxique qu'il pouvait tuer toute création. Les dieux et les démons étaient effrayés, personne ne voulait le venin, ils ne savaient pas quoi faire. Seulement Shiva, Dieu dans le corps d'un yogi, porté par sa compassion pour l'humanité, accepta de boire le venin, le tenant dans sa gorge, sans l'avaler. Depuis ce jour, le nom de Shiva est Neelakantha (gorge bleue).

Le battage de l'océan peut être comparé à la pratique avancée du pranayama, dans laquelle nous faisons circuler l'énergie autour de la colonne. Avant que nous puissions savourer le nectar de l'immortalité, nous devons obtenir le venin.

Les pratiques avancées de pranayama peuvent activer les samskaras ou les comportements logés dans l'inconscience, dont certains sont négatifs; ces comportements peuvent émerger dans la conscience. Shiva a absorbé ces comportements, mais ne les a pas avalés, signifiant que le yogi devient conscient de ces comportements à mesure qu'ils émergent, mais il n'est pas affecté par eux. Il ne les avale pas.

L'apparition de ces comportements devrait être vue comme occasion unique de les transformer. Nous cher-

Suite à la page 6



Intégration de l'inconscience (suite)

chons seulement l'amrita. Personne ne veut le venin, ainsi nous avons tendance à nous sauver ou à le projeter sur les autres. Seulement Shiva, le yogi, accepte le venin interne comme une occasion de transformation. En transformant le venin, on commence à transformer l'égoïsme et les désirs égoïstes. (Fin de partie 1 : à suivre)

Énergie accumulée

Nos mauvaises habitudes (colère, désir, bavardage, avarice, sexualité excessive, tristesse, souci, etc.) sont comme des trous qui drainent notre énergie vitale, comme l'eau qui sort d'un tuyau et fuit à différents endroits le long de notre colonne. En travaillant avec les chakras, nous devenons conscients de toute cette énergie accumulée autour d'eux. L'énergie peut créer des formations, comme des croûtes couvrant des blessures profondes qui n'ont pas été correctement nettoyées ou n'ont pas guéri. La formation consiste à déranger les habitudes mentales et émotives ainsi que des impulsions développées dans cette vie ou dans des vies précédentes. Lorsque notre énergie augmente à cause de notre pratique intense de yoga, ces formations autour des chakras peuvent également augmenter, à moins que nous les nettoyions par des pratiques telles que la première méditation Kriya enseignée au séminaire du premier niveau. Si nous ne le faisons pas, nos mauvaises pensées et habitudes deviennent encore plus évidentes et agaçantes. Pour reconnaître leur manifestation, il est utile de comprendre l'énergie de chaque chakra et des formations d'énergies négatives qui peuvent se développer autour de chacun d'eux.

En suivant l'ordre des chakras, du bas vers le haut, voici le type de matériel accumulé qui peut surgir.

1er chakra – sexe et sentiments sexuels non résolus, non acceptés ou intégrés.

2e chakra – peur de la vie, peur de ne pas avoir assez.

3e chakra – colère refoulée, réprimée du passé et pas acceptée.

4e chakra – tristesse due à l'abandon et aux pertes, manque d'amour.

5e chakra – impulsion de déni, impulsions d'autodestruction, expression de soi réprimée.

6e chakra – voir le « mauvais » dans le monde et dans l'environnement.

7e chakra – ne pas être présent, évasion, aliénation, séparation de Dieu.

Pour nettoyer et transformer ces énergies, il est nécessaire de :

- Découvrir les habitudes mentales et émotives qui créent ces dernières. Ils sont comme des trous qui drainent l'énergie : peurs et soucis ordinaires, colère et bouleversement dus à des choses insignifiantes, stress, etc.

- Voir, accepter et transformer les « résidus karmiques » ou les samskaras ou les comportements logés là.

En cours de transformation, il est très pratique de se rappeler que l'énergie n'est pas détruite, mais transformée; la répression n'est pas la solution, la transformation l'est. Très souvent, il y a une accumulation de sexualité

réprimée et de colère réprimée, parce que depuis notre enfance on nous enseigne « qu'être bon » implique de ne pas éprouver ces choses. Dans ce processus, il est nécessaire tout d'abord d'accepter totalement de tels comportements énergétiques, étant donné que c'est comme cela, nous pouvons ainsi trouver une autre porte de sortie afin de les transformer. Par exemple, l'énergie sexuelle est un outil très puissant pour le yogi qui peut l'utiliser pour ouvrir les chakras supérieurs.

Dans un état idéal, tous les chakras sont activés, réalisant leur fonction pour servir le yogi sans perte d'énergie. Comme des pensées qui reprennent leur fonctionnement idéal, voici quelques affirmations pour chacun d'eux :

1er chakra – j'accepte, j'utilise et je transforme l'énergie sexuelle en énergie spirituelle.

2e chakra – je remercie Dieu comme seule source de tout ce qui est et pour la sécurité.

3e chakra – l'énergie vient de Dieu; toutes mes actions sont offertes à la Divinité.

4e chakra – je pense et je vis dans le cœur; je circule dans le flot de l'amour; aimer et servir les autres, c'est aimer et servir Dieu.

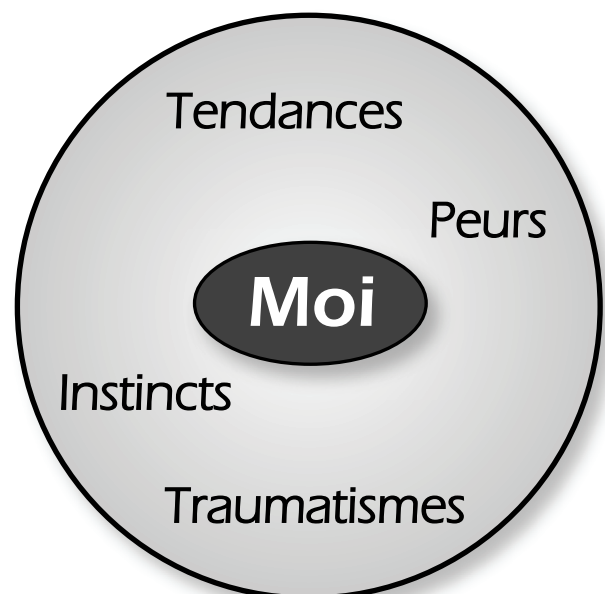
5e chakra – j'accepte de faire taire l'égo et je suis la voix créatrice de Dieu/du Guru interne/de mon Être Suprême.

6e chakra – la Divinité est derrière tout ce que je perçois, comme créateur et fabricant.

7e chakra – la Divinité est présente avec moi, ici et maintenant.

L'agitation du Samadhi

Quand le yogi a fait plusieurs années de pratique intense, il peut éprouver un état de conscience élargi, au-delà de l'état de conscience ordinaire. Dans le yoga, une telle expansion s'appelle « Samadhi » et, en lisant le classique « Les Sûtras du Kriya Yoga » de Patanjali, on peut voir qu'il y a plusieurs types de Samadhi ou « d'absorption



Suite à la page 7



Intégration de l'inconscience (suite)

cognitive ». L'expérience du Samadhi ou de l'expansion de la conscience nous amène bien au-delà des frontières normales de l'esprit.

Quelques fois sur le chemin spirituel, nous parlons « des nuits sombres », et celles-ci se produisent souvent après les premières expériences transcendantales. L'excellent livre «Après l'extase, la lessive », par Jack Kornfield, relate plusieurs de ces « nuits sombres » éprouvées par les aspirants spirituels. Il y a un Koan zen, qui demande : pourquoi, après l'expérience de l'état d'extase, le moine tombe-t-il dans le puits ?

J'essaierai d'expliquer la raison de cette « nuit sombre » avec le graphique suivant :

Notre état habituel de conscience serait le carré dans le cercle, notre petit « égo » ou « ce que nous pensons que nous sommes » est un petit secteur, avec ses murs capitonnés de nos croyances, des nos idéologies (incluant la spiritualité), nos goûts et nos aversions. Ce que nous aimons nous donne une compensation émotionnelle pour tout ce que nous essayons constamment d'éviter. Ces préférences et aversions créent les murs qui tiennent et renforcent l'égo.

L'expérience intensifiée du Samadhi est comme la foudre qui nous offre pour un instant un aperçu et l'expérience de la réalité totale que nous sommes. Une totalité représentée par le cercle, qui couvre toute l'existence, au-delà de l'enceinte claustrophobe tant aimée par notre petit « égo ». Cette expérience se produit normalement pendant la méditation, après des années de pratique intense.

C'est une expérience joyeuse, parce que la joie est la nature de L'Être, selon les Siddhas. C'est l'expérience de l'expansion, qui nous prie de répondre à la question : comment puis-je revenir aux petites demandes limitées de mon égo ? L'Être n'est plus satisfait des limitations imposées par ces quatre murs.

Alors, nous laissons derrière nous ce qui était notre maison, notre territoire de référence, avant le Samadhi. Étant donné que nous ne sommes pas encore parvenus à couvrir la totalité du territoire, l'Être que nous sommes, nous nous retrouvons insatisfaits. Ce qui était assez bon avant ne nous satisfait plus maintenant. C'est comme si l'apprenti spirituel se trouvait maintenant dans une « zone tampon » sans possibilités de revenir en arrière, il semble.

Et que voit-il devant lui ? Une vaste terre abandonnée, où il y a des choses inconnues qui sont entre lui et sa vision de l'horizon : traumatismes passés, peurs, instincts, tendances négatives. Bref, tout ce que Jung, le psychologue, a appelé « l'ombre », amplifié et totalement visible. Tout ce qu'il avait oublié il y a longtemps (ou même il y a quelques vies) revient avec force. Confronté à ceci, la première réaction est de se sauver. On éprouve « la nuit sombre ».

Yamas et Niyamas

La purification est nécessaire tout au long de la route. Par contre, il y a des périodes où du nettoyage intense est nécessaire. C'est l'une d'entre elles. Parfois, la vie et l'esprit du yogi peuvent être comparés à la légende

d'Hercule, qui a dû nettoyer les écuries d'Augias. Celles-ci étaient remplies d'excréments parce qu'elles n'avaient jamais été nettoyées. C'était un travail avilissant et pratiquement impossible à faire même pour un semi-dieu comme lui. Nous devons comprendre que nous ne nettoyons pas seulement notre psyché, mais également une partie du subconscient collectif. Toutes sortes de choses, en opposition à l'avancement spirituel vers le Tout, pourraient apparaître et tout cela doit être intégré et transmuté.

Logiquement, le yogi ne peut pas continuer à vivre inconsciemment. Il doit passer en revue toutes ses habitudes de vie, car il ne peut pas continuer à alimenter ce qui a nui d'une manière flagrante à l'expansion de sa conscience.

Le Siddha Patanjali, dans ses Sûtras du yoga, cite les huit aspects nécessaires à l'expérience spirituelle. Les deux premiers, la base du processus entier, est la pratique de certaines retenues et observances, les Yamas et les Niyamas. Présentement, il est important de mieux comprendre pourquoi nous avons besoin d'eux pour avancer spirituellement.

Les Yamas ou les retenues, sont la non-violence, l'honnêteté, ne pas voler, la chasteté et l'absence d'avidité.

Le Niyamas ou les observances, sont la pureté, le contentement, accepter la souffrance sans la causer, l'étude de soi et l'abandon au Seigneur.

En plus de suivre les Yamas et les Niyamas, il est impératif de revoir nos propres habitudes mentales et émotionnelles et d'intégrer tous les résidus karmiques qui refont surface dans la conscience (comme nous l'avons déjà vu dans des articles précédents). Qui a dit que le yoga était facile ? Ce processus est la vraie transformation, quelque chose qui traditionnellement, en Inde, était appris sous la discipline sévère d'un Guru. Même Yogananda, être exceptionnel, mentionne comment il « a été purifié par la flamme quotidienne de la punition » sous la discipline sévère de son Guru. Le système traditionnel de guru-disciple en Inde n'a pas été exporté dans le monde occidental, non seulement parce qu'il est rare de trouver de vrais gurus réalisés prêts à travailler sur l'égo du disciple, mais également parce qu'il est encore plus rare de trouver de vrais disciples prêts à se soumettre à ce type de discipline. Mais, à sa propre manière, notre vie travaillera à nous discipliner si nous marchons sur le chemin spirituel et choisissons de tirer aprofit des leçons du destin pour travailler sur nos propres limitations.

À partir de ce moment, l'avancement spirituel est comparable à la colonisation de nouveaux territoires, de nouvelles terres sauvages, avec leur contenu, et de les humaniser. Il s'agit d'élargir la lumière de la conscience vers les ombres, sans jugements ou questionnements sur la provenance des ombres, individuelles ou collectives (peut-être les deux). Le yoga est vraiment un processus d'expansion. Ce n'est jamais un processus de restriction ou de contraction : la conscience englobe tout, ne laisse rien dehors, mais ne s'attache à rien. Elle n'est pas limitée. Jusqu'à ce que le yogi découvre qu'il est libre, lorsque plus rien ne retient sa conscience. □



Aidez-nous à amener le Kriya Yoga de Babaji à des personnes comme vous dans le monde entier !

C'est un bon moment pour faire un don à «l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji», afin de nous donner la possibilité d'amener le Kriya Yoga de Babaji à des personnes qui, autrement, ne pourraient pas le recevoir.

Depuis septembre 2009, l'Ordre des Acharyas a permis :

- D'offrir plus de 100 séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji à plus de 1 500 personnes dans les pays suivants : Argentine, Inde, Estonie, plusieurs états dans le Golfe persique, Espagne, Brésil, Angleterre, Pologne, Danemark, Australie, Allemagne, France, Sri Lanka, Suisse, Italie, Autriche, États-Unis et Canada.

- D'entretenir l'ashram et la maison d'édition à Bangalore en Inde. Vinod Kumar, le gérant de l'ashram, y a donné gracieusement chaque jour des cours d'asanas et de méditation ouverts à tout public et deux fois par semaine des cours d'asanas dans des écoles. L'ashram a publié et a distribué la plupart de nos livres et nos vidéos partout en Inde. Il a aussi publié et distribué de nombreux livres en plusieurs langues indiennes : Hindi, Télougou et Tamoul.

- D'entretenir l'ashram à Dehiwala, au Sri Lanka, qui a animé des cours de yoga gratuits et organisé chaque semaine des satsangs pour les initiés.

- De former quatre nouveaux acharyas : Siddhananda Sita et Turyananda en France, Ganga au Canada et Nagaraj au Japon. Ils sont maintenant autorisés à enseigner l'initiation de 1er niveau. Un cinquième, Allan Frank, du Canada, sera nommé acharya le 10 octobre 2010.

- De continuer la construction des fondations et des piliers de soutien du premier étage du nouvel ashram à Badrinath en Inde.

- D'organiser des pèlerinages à la Kumba Mela à Haridwar pour quatre groupes d'étudiants étrangers, soit au total 120 initiés au Kriya Yoga. Les pèlerinages se sont déroulés du 25 janvier au 22 mars 2010. 80 initiés au Kriya Yoga indiens sont venus dans notre camp.

- De sponsoriser les rassemblements des initiés du Kriya Yoga qui ont eu lieu, en France, en juin et en Autriche, en septembre 2010.

- De présenter la parution de l'ouvrage littéraire monumental, le Tirumandiram, en 10 volumes, lors d'une cérémonie à laquelle plus de 1 000 personnes ont participé, dont d'éminentes personnalités politiques et spirituelles, à Chennai, en Inde, en janvier 2010.

- De publier en allemand The Yoga of Boganathar

(le yoga de Boganathar), en russe The Voice of Babaji: Trilogy (la voix de Babaji : une trilogie) et le livre Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 siddhas en cingalais, au Sri Lanka.

- De sponsoriser des cours gratuits de Kriya Yoga de Babaji, deux fois par semaine, tout au long de l'année 2010, à l'ashram du Québec et, depuis août, à Tempe, en Arizona.

En 2010-2011, l'Ordre aimerait réaliser les projets suivants :

- Offrir des séminaires d'initiation aux résidents des pays mentionnés ci-dessus, de même qu'en Russie, à Singapour et en Malaisie.

- Animer des cours gratuits d'asanas et de méditation, deux fois par semaine, à nos ashrams de Bangalore et Dehiwala au Sri Lanka.

- Achever la formation d'autres acharyas aux États-Unis (2), en France et en Inde.

- Publier les 5 350 vers des 800 poèmes des 18 Siddhas figurant sur les manuscrits rares que nous avons trouvés sur des feuilles palmiers. Depuis 2002, nous les avons scannés, préservés et transcrits. Nous envisageons également de publier un guide accompagnant ce travail.

- Publier The Voice of Babaji: Trilogy (la voix de Babaji : une trilogie) en français.

- Soutenir les rencontres d'initiés localement.

- Continuer la construction de notre ashram à Badrinath, que nous espérons terminer en 2012.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend plus de 24 membres bénévoles, et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, ont besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2010-2011. Votre contribution est déductible de vos impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2010, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2010. Utilisez votre carte de crédit !

Notre travail est entièrement financé par vos contributions. Il y a de nombreuses personnes partout dans le monde qui attendent de recevoir une initiation. Nous enverrons des acharyas au fur et à mesure que les fonds reçus nous permettront de régler les frais de déplacement.

Pour chaque don de 70\$US/75\$Can ou plus, vous recevrez un exemplaire gratuit de notre nouvelle publication « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji » ou le livre « La Sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas » ou le DVD « Le Kriya Hatha Yoga de Babaji ». Veuillez envoyer votre courrier à : L'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, C.P. 90, Eastman, Québec, Canada J0E 1P0.



Nouvelles et notes

Pèlerinage en Inde du sud du 31 décembre au 17 janvier 2011. Rejoignez-nous pour ce nouvel itinéraire attrayant. Pratiques quotidiennes de yoga et méditations dans certains lieux spirituels les plus puissants du sud de l'Inde. Nous visiterons des ashrams et lieux saints à Chennai, Pondicherry, Tiruvannamalai, Tanjore, Palani, Pollachi, Coimbatore, Mysore et Bangalore. Vous êtes tous les bienvenus. Consultez notre site internet pour plus d'informations.

Pèlerinage à Badrinath dans l'Himalaya du 29 septembre au 18 octobre 2011. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui changera votre vie dans le lieu où Babaji a atteint l'état de soruba samadhi, l'éveil ultime. Le voyage se fera en bus depuis New Delhi. Nous visiterons Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath et Haridwar et pratiquerons, au moins deux fois par jour, le Kriya Yoga de Babaji, dans chacun de ces lieux. Pour de plus amples informations, consultez le site www.babajiskriyayoga.net. Le logement se fera dans des hôtels confortables disposant de tout le confort moderne.

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 11 au 13 février 2011, à Dole, en France, du 5 au 7 novembre, à Bangalore, en Inde, du 21 au 23 janvier, au Japon du 18 au 20 mars 2011. Il sera aussi donné par Nityananda en Espagne et en Argentine du 29 au 31 octobre.

Le troisième niveau d'initiation, donné par M. Govindan, au Brésil du 19 au 26 novembre, au Québec du 13 au 22 juillet 2011, près de Séville, en Espagne, du 14 au 21 mai et près de Francfort, en Allemagne, du 22 au 29 mai 2011. Atteignez l'objectif 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 par Durga Ahlund et M.G. Satchidananda au Québec du 1er au 11 juillet et à Francfort, en Allemagne, du 5 au 15 août 2011. Cet enseignement répond aux critères de la Yoga Alliance, qui regroupe les écoles de yoga et les professeurs certifiés aux États-Unis. Pour obtenir le contenu du cours et pour plus d'informations, veuillez contacter Durga à durga@babajiskriyayoga.net.

Invitation à personnes initiées : si vous aimeriez passer quelques semaines/mois à l'ashram du Kriya Yoga au Québec dans notre programme d'étude/travail, veuillez contacter satchidananda@babajiskriyayoga.net pour des informations.

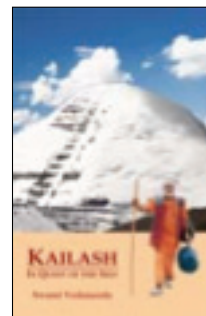
Consultez le blog de Durga : www.seekingtheself.com.

La construction de l'ashram à Badrinath a repris en mai et s'arrêtera en octobre. Une équipe de 10 ouvriers a terminé les fondations des différents bâtiments et construit actuellement les piliers de soutènement du premier étage.

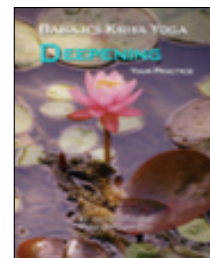
Nouveaux sites internet : www.jesusandyoga.net et www.tirumandiram.net. Nous vous invitons à visiter nos nouveaux sites internet sur Jésus et le yoga en 5 langues, qui donne une introduction du livre « la sagesse de Jésus et des yoga Siddhas » et le site dédié au Tirumandiram du Siddha du yoga. Il comprend des extraits de l'ouvrage et des publications apparentées, des critiques du livre, un article à ce sujet publié dans le journal Hinduism Today et des présentations faites en janvier dernier lors du lancement de cette édition monumentale en 10 volumes à Chennai.

Notre nouvelle Publication! "KAILASH: In Quest of the Self" (Kailash : à la recherche du Soi)

de Swami Vedananda Saraswati, édité par Durga Ahlund est maintenant disponible suite à un long retard d'édition.



Il relate l'aventure spirituelle peu commune d'un renonçant qui entreprend un pèlerinage et parcourt à pied plus de 450 km dans les montagnes en Inde, au Népal, au Tibet jusqu'au pied du Mont Kailash et au bord du lac Manasarovar, la demeure des dieux sur terre. Swami Vedananda nous fait une description détaillée et honnête des défis physiques, psychologiques et spirituels qu'il a dû surmonter au cours de son pèlerinage particulièrement difficile. Il nous fait partager les idées qui l'ont guidées et encouragées et les visions extraordinaires, les expériences et les enseignements profonds qui lui sont donnés par des yogis remarquables, des saints et des dieux, dont un vieux Siddha de 700 ans. Swamiji nous permet d'entrer dans ses méditations. Ce livre peut être lu et compris à plusieurs niveaux. Il comprend 233 pages, contient de nombreuses photos, son prix est de 15,95 \$US ou 17,85 \$Can (taxe incluse) plus 4 \$ pour les frais d'envoi aux E.U. ou au Canada et 15,45 \$US pour envoi par avion dans le reste du monde.



"BABAJI'S KRIYA YOGA: Deepening Your Practice" (approfondissez votre pratique) de Jan Durga Ahlund et Marshall

Govindan. Ce livre donne des conseils, avec des schémas et des photos sur la pratique de la série des 18 asanas ou postures de Yoga, connue sous le nom de « Kriya Hatha Yoga »

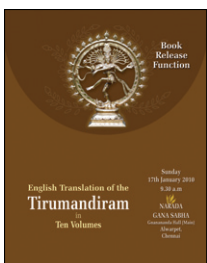
Suite à la page 10



Nouvelles et Notes (suite)

de Babaji ». Le contenu de cet ouvrage permet au pratiquant d'aller au-delà du travail du corps physique, de transformer sa pratique des asanas vers une pratique spirituelle et l'amène vers un état de conscience supérieur. A la différence des autres ouvrages publiés sur le Hatha Yoga, celui-ci vous montrera comment transformer votre Hatha Yoga en un moyen de réalisation du Soi. Il initie les étudiants aux cinq volets du Kriya Yoga de Babaji. Ce livre s'adresse aux nouveaux étudiants du Kriya Yoga ainsi qu'aux étudiants initiés qui cherchent à approfondir leur pratique. Il comprend 108 pages au format A4 (environ) et des photos et schémas en couleur. Son prix est de 17,00 \$US ou 17,85 \$Can (taxe incluse) plus 4,50 \$ pour les frais d'envoi aux E.U. ou au Canada et 15,45 \$US pour envoi par avion dans le reste du monde.

“Nine Tandirams on the Tirumandiram”



Le Tirumandiram, du Siddha Tirumular est un travail monumental, riche de s a g e s s e philosophique et spirituelle qui se présente sous forme de vers.

On peut le considérer comme une encyclopédie écrite il a presque 2 000 ans. Il fait partie des plus grands textes de l'Inde, c'est un trésor spirituel, un Sastra dont le contenu est extraordinaire. Les Éditions du Kriya Yoga de Babaji sont heureuses d'annoncer la parution de ce travail monumental, le Tirumandiram en 10 volumes reliés, 3 750 pages au total. Il est offert au prix modique de 100 \$US plus 50 \$ pour les frais d'envoi ou 115,50 \$Can (taxe incluse). Allez sur le site www.tirumandiram.net pour lire la critique du Dr. Georg Feuerstein qui déclare : « ceux qui aiment le yoga et parlent anglais ainsi que le milieu universitaire doivent être extrêmement reconnaissants à Marshall Govindan

(Satchitananda) pour avoir entrepris et soutenu ce projet colossal, à sa femme Durga Ahlund Govindan pour son soutien inconditionnel et au Professeur T. N. Ganapathy et son équipe de traducteurs et d'éditeurs pour avoir achevé un travail d'une telle ampleur. Il faut souhaiter qu'avec cette traduction complète du Tiru-Mandiram les étudiants occidentaux réhabiliteront la littérature tamoule spirituelle qui avait été jusqu'alors négligée. Il est évident que l'étude minutieuse de cette œuvre est d'un grand intérêt ».

Nouvelles conférences vidéo sur Youtube. Allez à “Marshall Govindan” sur Youtube.com. Regardez les sept nouvelles vidéos dont les titres sont les suivants : “Tirumandiram and the Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas,” “Living Enlightenment: How do you know if you are progressing spiritually?” Parts 1 et 2, “Jesus and Yoga” Parts 1, 2, 3. Chaque vidéo dure de 8 à 11 minutes.

Un nouvel E-book : A Yoga Toolbox for Shaping Your Future (un livre de yoga un outil pour créer votre futur) de Jan Ahlund. Durga est heureuse d'avoir terminé un nouvel e-book de yoga pour donner un nouveau souffle. Il comporte des séries d'exercices de Hatha Yoga qui s'enchaînent les uns aux autres. Ils sont adaptés aux besoins et aux possibilités de chacun. Il sera disponible fin octobre 2010.

Il se compose de quatorze séries différentes à pratiquer quotidiennement. Chaque série est accompagnée de photos (241) et d'une description détaillée, avec des postures (asana), des techniques de respiration (pranayama), des contractions musculaires (bandhas), des positions des mains (mudras) et des techniques pour méditer et pratiquer en conscience.

Les titres des chapitres sont les suivants : se ressourcer par le pouvoir du prana, se renforcer par la respiration, débiter les postures de

base du yoga, le Surya Yoga et Aum, puiser dans les forces de l'univers, briser les résistances, relâcher le bas du corps et la colonne, dénouer et relâcher le haut du corps et la colonne, renforcer le système nerveux, les flexions vers l'arrière, gérer la dépression, les postures d'équilibre et dynamisantes, retrouver le sommeil, casser les habitudes, l'art de la méditation, préparer le corps et le mental, le pouvoir des mudras, relaxations yogiques pour enrichir la vie et actualiser ses aspirations. Son prix est de : 10 \$US ou 10,50 \$Can plus 7,50 \$ pour les frais d'envoi. Commandez une copie sur le site www.babajiskriyayoga.net

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 offerts par les Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'œil!

La plupart des articles des anciens numéros du Journal du Kriya Yoga se trouvent maintenant dans notre site Internet : www.babajiskriyayoga.net. Lisez-les!

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone Euro de nous envoyer votre souscription annuelle de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). Ou bien pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte

Suite à la page 11

The Art of Self Love: Loving Yourself is the Key to Happiness

par M. G. Satchidananda

(L'Art de s'aimer soi-même ou s'aimer est la clé du Bonheur)

The Art of Self Love est facile et amusant à lire. Il ne contient pas de terme technique ou philosophique. Il comporte, de plus, de nombreuses citations intéressantes et une liste de références bibliographiques importante pour ceux qui souhaitent en apprendre davantage sur la psychologie et la philosophie véhiculées dans ce livre. J'ai eu beaucoup de plaisir à lire cet ouvrage écrit par Frank M. Lobsiger. Je le connais depuis plus de 10 ans, il pratique le Kriya Yoga de Babaji et il a traduit de nombreux séminaires à Zurich en Suisse. Ce livre relate les meilleures techniques de méditation pleine conscience pratiquées par les orientaux ainsi que celles de la thérapie centrée sur le corps des occidentaux. Frank a créé une nouvelle méthode qu'il a appelé « le Processus d'Accueil » et qui intéressera tous les aspirants au bonheur ultime : le Soi. Je l'ai pratiqué avec succès. Ce processus comporte trois étapes. On commence en prenant conscience de ce qui se passe en nous-mêmes. D'habitude, nos émo-

tions ou nos pensées nous absorbent et nous oublions que « nous ne sommes pas cela ». Avec la seconde étape, nous nous « autorisons » à expérimenter ce qui survient, que ce soit une émotion, un désir ou un conflit interne, sans juger, sans le refouler. La troisième étape est une attention à tout « changement du corps », comme un changement dans la respiration ou un mouvement pour changer de position, un relâchement de tension, un sourire ou bien s'étirer.

Les chapitres d'introduction expliquent, le besoin existentiel de cette pratique comme un antidote à l'égo-centrisme égoïste et la souffrance inconsciente. Le ton est pertinent et accessible à la majorité des lecteurs.

Les trois étapes du "Processus d'Accueil" sont clairement expliquées. Des schémas et des exemples aident le lecteur à comprendre facilement le processus et à l'appliquer au quotidien. Cette technique est à utiliser à chaque fois que notre attitude ou notre façon de réagir engendre de la souffrance. On a toujours le choix de changer notre comportement. Le « Processus d'Accueil » offre un outil puissant pour nous y aider. □

Nouvelles et Notes (suite)

0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou pour la France par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Prem par courriel

(prem@babaji.de) de votre renouvellement d'abonnement.

Pour renouveler votre abonnement au Journal du Kriya Yoga en anglais, veuillez le faire par la rubrique librairie sur le site internet www.babajiskriyayoga.net ou envoyer un chèque à l'ordre du Kriya Yoga de Babaji avec le formulaire de renouvellement, ci-dessous, complété par vos soins.



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-spams, veuillez placer notre adresse courriel info@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 décembre 2010, 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 E.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.