

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

La peur et la maîtrise du corps vital

par M. G. Satchidananda

La peur se manifeste de plusieurs façons : inquiétude, gêne, compétition, tension physique, petites et grandes insécurités, doute, nervosité, timidité, culpabilité, être sur la défensive. Cela contrôle en grande partie ce que nous pensons, faisons et disons. Résultat, nous souffrons au quotidien. La peur et d'autres émotions difficiles peuvent perturber l'équilibre des sécrétions hormonales des glandes endocrines, qui, au

fil du temps, réduit notre capacité de résister à la maladie et contribue aux maladies causées par le stress, au niveau physique et mental. Trop souvent, nous croyons que, comme pour la météo, nous n'y pouvons rien. En vieillissant, nos habitudes la renforcent et nous abandonnons tout effort et même l'espoir de la combattre sous toutes ses formes. Par contre, nous verrons qu'en pratiquant un yoga intégral, qui inclut la transforma-

tion du corps vital, nous pouvons nous libérer graduellement de la peur et en le faisant maîtriser le corps vital là où il est. Voici comment.

La première étape : comprendre la peur. Comment et pourquoi cela nous affecte

Comme étudiants de Yoga, vous êtes familiarisés avec la notion des cinq corps : physique, vital, mental, intellectuel et spirituel. Le corps vital est le siège des émotions et des désirs. Vos sentiments et vos impulsions à agir ou à parler passent au travers de ce corps. Il est un peu plus subtil que le corps physique. Il anime le physique. Il a sa propre anatomie incluant les milliers de canaux énergétiques, appelés nadis, et les chakras, qui sont les centres psycho-énergétiques d'où irradient les nadis. C'est la première couche manifeste de l'aura. Vous n'avez pas besoin d'être clairvoyant pour le voir. Vous pouvez apercevoir une lueur brillante autour de ceux qui sont reposés, en bonne santé et énergiques grâce à une saine alimentation et la pratique régulière d'exercices. Vous verrez un gris terne teinté de rouge et de brun autour de ceux qui ne le sont pas. Il est plus grossier que le corps mental, soit le terrain de jeu de l'imagination et de la mémoire. Le corps intellectuel est encore plus subtil que les

à l'intérieur

1. Éditorial : La peur et la maîtrise du corps vital,"
par M. G. Satchidananda
3. Entretiens avec les résidents des Ashrams de Kriya Yoga,
par M. G. Satchidananda
8. Profil: Acharya Satyananda, par Marina Kapur
10. Nouvelles et notes
11. Pratique intensive de Kriya Hatha Yoga



Éditorial (suite)

corps vital et mental. C'est là que la pensée abstraite, les idées et les mots naissent. Les cinq corps s'interpénètrent. Un mouvement dans l'un d'eux déclenche une réaction en chaîne dans les autres. Le premier pas vers la maîtrise de la peur et des autres émotions négatives est la compréhension du mouvement des impulsions provenant du corps vital. Il n'y a pas de bénéfice durable à seulement comprendre les distinctions entre ces cinq corps et leurs mouvements. Cela demeure un concept habituellement oublié dans le tourbillon de la vie et son lot de distractions quotidiennes, aussi distant de votre vie qu'un livre sur une étagère. La deuxième étape est la méditation où l'on apprend à être dans le moment présent en étant un témoin conscient de l'interaction entre les cinq corps. La connaissance de ces distinctions est le discernement, viveka. Le discernement rend une personne sage. Son siège est notre corps le plus subtil, le corps spirituel, soit le corps de la béatitude. La troisième étape déplace l'allégeance du corps vital loin de l'égo.

La deuxième étape : le développement de la conscience et du discernement

En tant qu'étudiant de Yoga, vous avez l'avantage de faire bon usage du discernement quotidiennement en prenant conscience de la peur et des autres émotions négatives, avant qu'elles ne vous fassent dire ou faire des choses que vous pouvez regretter plus tard, ou qu'elles n'entraînent votre esprit dans une course folle. Vous pouvez vous entraîner à devenir plus conscient de plusieurs façons. En prenant quelques respirations lentes et profondes, vous pouvez calmer le corps vital et entrer immédiatement dans le moment présent. Vous allez renforcer et stimuler votre corps vital et en conséquence éviter l'inertie et la fatigue en faisant des exercices de respiration, soit des pranayamas. Lorsque vous pratiquez vos asanas, faites chacune des postures en portant votre attention vers les sensations qui montent dans le moment présent. Interprétez-les. Pratiquez-les comme si c'était la première fois. Résultat : la conscience s'élargit. En pratiquant régulièrement les asanas et les pranayamas, vous deviendrez plus calme et vous pourrez méditer en profondeur sans vous endormir. Lorsque vous allez en profondeur dans vos méditations en vous concentrant et en vous détachant des mouvements incessants du mental et du vital, votre conscience s'élargit. Vous vous sentirez plus calme, centré et plus détaché des impulsions, des émotions et des désirs qui montent dans le corps vital dans votre vie au quotidien. La pratique régulière affaiblira et éliminera graduellement les habitudes profondément ancrées qui sont les raisons pour lesquelles le corps vital réagit avec des émotions comme la peur, de désir, la colère et la fierté. Ceci est un travail de purification et de maîtrise du corps vital. La pratique régulière des asanas, des pranayamas et de la méditation servent à rétablir un fonctionnement optimal de vos glandes en créant un bien-être et les meilleures conditions pour gérer le stress de la vie courante.

La vie du point de vue du corps vital

Voici quelques exemples de mouvements dans le corps vital :

1. Vous vous sentez seul, vous appelez un ami et partagez vos sentiments et des éclats de rire.
2. En regardant votre montre, vous réalisez que vous serez

en retard pour votre rendez-vous. Vous êtes anxieux et vous commencez à marcher ou à conduire rapidement.

3. Votre conjoint vous demande pourquoi vous n'avez pas fait une tâche importante et vous prenez une attitude défensive.

4. Vous allumez la télévision et vous ressentez les émotions du film dramatique ou l'excitation du bulletin de nouvelles.

5. Vous recevez une lettre du bureau des impôts ou une facture inattendue et les muscles de votre poitrine deviennent tendus et vous blasphémez.

6. Vous attendez quelqu'un et vous vous demandez pourquoi cette personne est en retard. Vous êtes nerveux et anxieux.

7. Après une longue journée au bureau, vous êtes fatigué, alors vous prenez quelque chose à boire ou à manger, soit des aliments riches en sucre ou de l'alcool.

8. Vous êtes déprimé ou anxieux, vous vous tournez vers la cigarette, l'alcool ou une pilule.

9. Vous sortez à l'extérieur et vous ressentez l'air froid de l'hiver ou la pluie et vous courez nerveusement vers la voiture.

Dans chacun des exemples ci-dessus, on peut analyser la réaction en chaîne des mouvements qui se produisent entre les corps physique, vital, mental et intellectuel. Dans certains des exemples, la réaction en chaîne débute avec le corps physique : numéros 2, 7 et 9. Pour d'autres, elle prend son origine sous forme d'impulsions dans le corps vital : numéros 1, 4 et 8. Pour ceux qui restent, cela s'amorce avec les corps mental et intellectuel : numéros 3, 5 et 6. Les mouvements sont presque instantanés. Ils sont aussi des habitudes.

Derrière tous ces corps se trouve la conscience pure, soit le corps spirituel, le Soi, le Témoin. Il ne fait rien, ne ressent rien et ne dit rien. Il ne fait qu'être témoin. C'est la seule constante de votre vie. Comme le fil qui relie chacune des perles sur un collier, nous ne le remarquons pas. Il est témoin de tous les événements, tous les détails de notre vie. Il est indépendant des corps plus grossiers incluant le cerveau, comme le démontrent les expériences scientifiques récentes et la physique quantique. En devenant conscients de ce qui est conscient durant une méditation profonde et ensuite en cultivant la perspective du Témoin par rapport aux mouvements des corps physique, vital, mental et de l'intellect, nous devenons graduellement bien établis dans la « Réalisation du Soi ». D'un moment à l'autre, notre karma, résultat des pensées, des mots et des actions du passé de chacun, s'épuise. Nous évitons la création de nouvelles conséquences karmiques en agissant sans préférences, sans désirs personnels et en étant calme et conscient. Résultat, les habitudes, dont la totalité détermine notre karma, perdent au fur et à mesure de leur force.

La troisième étape : détourner l'allégeance du corps vital envers l'égo et l'en éloigner

La troisième étape pour maîtriser le corps vital débute lorsque l'on commence à transférer l'allégeance du corps vital envers l'égo et l'accomplissement de ses désirs et de ses préférences vers le corps spirituel avec son aspiration pour le Vrai, le Bon et le Beau. Ceci est la partie la plus longue et la plus difficile du processus, car cela demande une purification

Suite à la page 3

Entretiens avec les résidents de nos ashrams de Kriya Yoga

par M. G. Satchidananda

Note de l'éditeur : *j'ai posé une série de questions aux huit membres de nos Ashrams à Bangalore, au Sri Lanka et au Québec. Voici leurs réponses.*

1. Veuillez vous présenter brièvement ... donner votre nom et dire ce que vous faites pour le Kriya Yoga de Babaji ? Précisez si vous êtes marié(e) et si vous avez des enfants.

Vinod Kumar (Bangalore): Je suis très heureux de mentionner que je fais partie de la fiducie du Kriya Yoga de Babaji ici, depuis 2002, je m'occupe du graphisme, de l'impression et de la distribution des publications de notre ashram, de l'organisation des séminaires d'initiation en Inde qui sont commandités par l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga et des cours hebdomadaire de Kriya Hatha Yoga qui aident certaines personnes à se préparer à la première initiation au Kriya Yoga de Babaji. J'organise également régulièrement des satsangs pour les initiés. Je suis marié et je vis à l'ashram avec ma femme, Lata, et nos deux enfants. Je suis diplômé en lettres de l'Université de Bangalore.



Vinod Kumar

Lata : Je suis l'épouse de Vinod Kumar qui dirige l'Ashram à Bangalore. Nous avons deux filles merveilleuses, Meghana

qui a 12 ans et Varsha 6 ans. J'ai complété un baccalauréat à l'Université de Bangalore. Je suis professeur de mathématiques mais je travaille actuellement dans divers domaines pour l'ashram.

Vidhya Roopa : J'ai 33 ans, je suis tamoule et je fais partie du personnel de l'Ashram de Bangalore depuis 12 ans. Avant de travailler ici, j'ai obtenu mon baccalauréat en sciences à Bangalore. Mon mari s'appelle Dhanush et nous avons deux enfants : une fille de 10 ans, Shreeya, et un fils, Chirag, qui a 5 ans.



Lata Kumar

Rohit Naithani : J'ai 38 ans. J'ai rencontré Marshall Govindan à Badrinath en 1998 et je travaille pour lui depuis. Je suis diplômé en commerce de l'université de Dehradun, où j'habite l'hiver avec ma femme Madhulika et notre fille de 2 ans, Maitraye. Depuis 1986, de mai à novembre, je vis la plus part du temps à Badrinath. Cette année-là, mon père y a créé la première succursale bancaire. J'ai une boutique internet là-bas. Depuis 2006, j'ai aidé Marshall Govindan à organiser des pèlerinages à Badrinath et à la Kumba Mela. Depuis 2008, je suis employé par la fiducie du Kriya Yoga de Babaji

Suite à la page 4

Éditorial (suite)

complète du corps vital des désirs, des émotions et des impulsions habituelles et inconscientes, qui viennent de l'égoïsme. L'égo, soit l'habitude de s'identifier avec les mouvements du corps, des émotions, des désirs, du mental et de l'intellect, est une partie fondamentale de notre nature humaine. Il ne faut pas seulement transcender les défauts de notre nature humaine, tel que suggéré dans la plupart des disciplines spirituelles, mais il faut aussi la transformer, la parfaire, car c'est le but des tantras, les enseignements des êtres perfectionnés, les Siddhas. En cherchant à les imiter, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous allons devenir et éviter de nous identifier avec ce qui doit être purifié en nous.

Cette purification est appelée tapas, qui veut dire « redresser par le feu ». Cela fait référence à tout défi personnel que l'on exécute volontairement afin de nous purifier des habitudes ou des limitations de notre nature humaine en y portant notre attention et notre volonté. Cela débute par la création d'une affirmation claire de notre intention. Par exemple, si vous voulez maîtriser le mental, l'affirmation pourrait être ceci : « Je prends plaisir à être le Témoin des mouvements du mental. » Si vous voulez surmonter une habitude à trop manger, vous pourriez dire cette affirmation : « Je choisis de manger seulement lorsque je ressens la faim physiquement. J'arrête au premier signe de satiété. » Si vous voulez surmonter la peur, vous dites : « Je prends une respiration profonde, je me centre et je reste

calme lorsque je ressens de la peur (ou de la tension, de l'insécurité, de l'inquiétude, du doute, de la nervosité ou toute autre manifestation de la peur). » Ensuite, nous devons exercer notre volonté face à des objets de désir ou des distractions habituelles de l'esprit. Nous devons patiemment persévérer devant les résistances et même faire appel aussi souvent que nécessaire à l'aide d'un Pouvoir Supérieur afin de les maîtriser.

Kundalini Yoga : éveiller notre pouvoir potentiel et la conscience de maîtriser le corps vital

Les Siddhas, qui ont développé le Kundalini Yoga, nous ont montré la façon la plus efficace d'accéder à notre pouvoir potentiel et notre conscience, soit kundalini. En dirigeant mentalement pranashakti au travers des canaux énergétiques du corps vital et des chakras avec les asanas, les pranayamas, les mantras, la méditation et la dévotion ; le corps vital se met au service de la Divinité intérieure et la manifestation de la perfection incarnée. Nous avons les merveilleuses techniques du Kriya Yoga, les écritures poétiques des Siddhas et l'exemple de Babaji et des Siddhas eux-mêmes pour nous rendre plus forts, nous guider et nous inspirer. En formulant des intentions claires, en exerçant notre volonté et en invoquant les conseils et le soutien du Divin, nous maîtrisons notre corps vital et bannissons la peur, toutes les émotions négatives alliées et les désirs, nés de l'égoïsme, de notre vie. □



Entretiens (suite)

en tant que responsable de l'ashram de Badrinath, et je supervise la construction de l'ashram.

Candaswamy : je suis secrétaire de la fiducie du Kriya Yoga de Babaji des ashrams au Sri Lanka. Je suis né en 1939, je suis marié et père de trois enfants adultes. Je partage mon temps entre nos ashrams à Colombo (Dehiwala), la capitale, et Katargama, situé à la pointe sud de l'île. J'ai commencé à m'intéresser au yoga à l'école. Par la suite, je suis entré dans l'armée. En 1975, j'ai été initié au Kriya Yoga de Babaji par Yogi S.A.A. Ramaiah. Je l'ai aidé pendant de nombreuses années en Inde, notamment avec la construction du temple de Babaji à Parangipettai, où est né Babaji. Pendant la guerre civile j'ai principalement vécu à son Ashram de San Thome, à Chennai. Je connais Marshall Govindan et travaille avec lui depuis 1980, lorsqu'il est venu passer près d'un an au Sri Lanka pour donner des cours de yoga et démarrer la construction de notre Ashram ici, à Colombo. Nous avons également travaillé ensemble de 1986 à 1987 lorsqu'il a aidé Yogi Ramaiah à construire une école de thérapie par le yoga et une clinique au Tamil Nadu.

Krishnaveni : je m'appelle Krishnaveni et suis secrétaire-assistante de la fiducie du Kriya Yoga de Babaji au Sri Lanka.

Amrit : je suis le responsable de bureau à l'Ashram de Kriya Yoga au Québec depuis un an.

Sukha : Mon nom est Stéphanou Sukha Pandavas. Je suis un yogi dans l'âme et je m'occupe de l'entretien du magnifique Ashram du Kriya Yoga situé à un sommet de montagne au Québec, où je vis depuis plus de cinq ans.

2. Comment vous êtes-vous intéressés au Kriya Yoga de Babaji ? et quand avez-vous été initiés ?

Vinod Kumar : Mon lien avec le KYB a commencé de façon surprenante. À l'adolescence, je pratiquais déjà des asanas et des techniques de respiration. Début 2002, j'ai rencontré M. Walter Carrel III (Neelakantan) à l'imprimerie où je travaillais. Il avait apporté quelques-uns des premiers livres de l'ashram qui allaient être publiés, et je me suis surpris à lire certains paragraphes de Comment je suis devenu un disciple de Babaji et Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas. C'est la lecture de ces paragraphes, que j'ai trouvé très inspirants et intéressants, qui m'a conduit ici, mais ce n'est que deux ans plus tard, en 2005, que je me suis fait initier. Je profite de cette entrevue pour mentionner que « Marshall Govindan Satchidananda » est mon



Candaswamy



Sukha

premier maître de Kriya Yoga. Depuis, je vis et travaille à l'ashram et j'ai suivi toutes les initiations. J'ai également suivi la formation de professeur de Kriya Hatha yoga avec Durga et lui-même en 2008 et 2009 et j'enseigne le kriya hatha yoga régulièrement.

Lata : j'ai rejoint l'ashram en 2007, bien que je pratique régulièrement depuis 2003, car Walter Neelakanthan, le précédent responsable, m'avait appris certains asanas et pranayamas de yoga pour m'aider à maintenir une parfaite santé. Après avoir lu Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas, je me suis sentie inspirée, alors j'ai reçu la première initiation en octobre 2006, la deuxième initiation en janvier 2007, avec Marshall Govindan, et la troisième en 2009.

Vidhya : Après avoir commencé à travailler à l'ashram, j'ai développé un intérêt pour Babaji et ses enseignements. J'ai été initiée à Bangalore par M Govindan Satchidananda en 2001. En 2008, j'ai participé à la formation de professeur de Kriya Hatha Yoga avec Durgaji.

Rohit Naithani : En octobre 1999, Marshall Govindan et Walter Neelakantan sont venus à Badrinath où je vivais la plupart du temps. Accompagnés de deux porteurs, nous avons fait une randonnée à Santopanth Tal, au-dessus de Badrinath. Nous y avons passé plusieurs jours, jusqu'à ce qu'il commence à tomber beaucoup de neige. Govindan me parla de Babaji de son professeur, Yogi Ramaiah, qui était venu ici en 1954. Govindan m'a montré les 18 postures pour la première fois à Santopanth Tal. Nous n'avons plus été en contact jusqu'en 2006, quand je lui ai envoyé un courrier électronique offrant mes services. Il m'a confié l'organisation d'un pèlerinage à Badrinath auquel ont participé 55 personnes du monde entier. En juillet 2007, l'Acharya Vyasa est venu à Badrinath et m'a initié.

Krishnaveni : Je pratique le Kriya Yoga de Babaji depuis l'an 2000. La première fois que j'ai vu l'image de Babaji, j'ai abandonné mon cœur à lui. J'ai eu la chance de voir le film « Baba » en 2002. Le film m'a donné la foi en Babaji et m'a incité à être initiée. En 2006, j'ai été initiée à Colombo. En 2008, j'ai participé à la formation de professeur de Kriya Hatha Yoga avec Durgaji.

Amrit : J'ai été initié au Kriya Yoga de Babaji en 2006. Avant de découvrir le Kriya Yoga, j'avais déjà vécu des expériences profondes de conscience spirituelle, mais je sentais qu'un fossé s'était créé entre la personne que j'étais et ma conscience spirituelle. J'ai alors rencontré un médium qui m'a conseillé, entre autres choses, la pratique du Kriya Yoga de Babaji qui me permettrait de devenir un « être spirituel intégral ».

Sukha : J'ai été initié par Satchidananda en 2005. Dans ma jeunesse, j'étais attiré par le mysticisme, la science, la



Vidhya

Suite à la page 5



Entretiens (suite)

musique et je me considérais comme un chercheur, un explorateur. Dès mon plus jeune âge, j'étais curieux de ce qui touchait non seulement le monde visible, mais également les mondes invisibles dont je découvrais l'existence dans mes lectures. J'ai fini par découvrir un joyau spirituel qui m'a amené au Kriya Yoga : Autobiographie d'un Yogi. Ma vie a été transformée !!

3. *Comment partagez-vous le Kriya Yoga de Babaji avec les autres, particulièrement à l'ashram ? Votre travail ? Votre enseignement ?*

Vinod Kumar : Effectivement, j'ai beaucoup de plaisir à partager la pratique et les bénéfices du Kriya Yoga. En enseignant, j'apprends beaucoup de choses. Lorsque je reçois des demandes d'information, je me fais un plaisir de parler des cinq volets du Kriya Yoga et de l'initiation.

Lata : J'aide à l'entretien de l'ashram, je réponds au téléphone, j'accueille les visiteurs et j'aide à la vente de nos publications.

Vidhya : Je partage le Kriya Yoga avec mes enfants, les personnes qui viennent à l'ashram pour suivre les cours, les visiteurs et les étudiants des écoles publiques des environs où je donne des cours presque chaque matin. En tant que responsable administratif de l'ashram, j'ai plusieurs tâches, dont le traitement des commandes des distributeurs et des particuliers, la tenue de la comptabilité, le suivi des commandes et la correspondance avec notre commissaire aux comptes et les organismes officiels, la mise à jour de notre base de données, la publicité, l'envoi de mass-mailings et la supervision de l'assistant administratif qui s'occupe de l'expédition.

Rohit : Que je sois à Badrinath ou à Dedradun, je parle de notre ashram, de nos activités et de Marshall Govindan.

Candaswamy : Je partage en pratiquant le Kriya Yoga de Babaji, en publiant des livres sur le Kriya Yoga en cinghalais et en distribuant les publications en tamoul et en anglais, en organisant des cours gratuits, des séminaires et des retraites à nos deux ashrams.

Krishnaveni : À notre Ashram, nous dirigeons des séances sur les cinq volets du Kriya Yoga tous les dimanches. Cela inclut un cours public gratuit. Le jeudi, nous avons un satsang, du karma yoga, un puja spécial suivi par un Yagna (cérémonie de chants autour d'un feu). Je travaille aussi en tant que professeure de yoga, et j'enseigne le Kriya Hatha Yoga dans de nombreux endroits à Colombo.

Amrit : Dans mon travail, je cherche toujours à être proactif, dans la conscience, l'honnêteté, et la simplicité. Je cherche régulièrement de nouvelles façons d'améliorer la qualité de mon travail, pour mieux servir le Kriya Yoga de Babaji. Je donne des cours gratuits de hatha yoga chaque semaine, à l'Ashram.

Sukha : En vivant et travaillant au centre, j'échange mes idées et je partage mes expériences avec des gens du monde

entier. En veillant à l'entretien de l'ashram, qui possède une énergie shakti fantastique, j'aide les professeurs ici et je les accompagne dans leurs efforts pour partager les techniques et les livres sur Babaji et les Siddhas.

4. *Quelle est l'importance de Babaji dans votre vie ? De quelle façon le fait de servir le Kriya Yoga de Babaji a changé votre vie ?*

Vinod Kumar : Chaque souffle, chaque action, chaque pensée depuis 10 ans vient de Babaji. C'est grâce à Mahavatar Babaji que d'énormes changements se sont produits dans ma vie personnelle, familiale et sociale. Je me sens particulièrement béni de servir le Kriya Yoga de Babaji. Jusqu'à mon dernier souffle, je veux continuer à le servir, pour le bien des chercheurs de vérité, alors que mon propre potentiel se déploie en apprenant et pratiquant cette science sacrée. Je pense que « la réalisation du Soi » ou « la réalisation de Dieu » est le résultat le plus élevé des enseignements et techniques scientifiques transmis par Mahavatar Babaji.

Lata : Ma famille et moi considérons Babaji comme notre père, nous guidant sans arrêt. Depuis que nous avons commencé la pratique de son Kriya Yoga, tout se passe en douceur et dans la joie pour ma famille, sans le moindre obstacle. Je suis toujours heureuse et je crois que c'est un grand privilège, avec de nombreuses bénédictions, de servir la mission de Babaji. Depuis mon initiation, ma vie a changé. Ma colère et mes désirs envers le monde matériel ont diminué, et j'ai trouvé la paix de l'esprit. Je suis bien mieux armée pour faire face à toutes les situations de la vie.

Vidhya : Je ne connaissais rien au sujet du yoga et des Siddhas avant d'être initiée, lorsque j'étais une jeune femme. J'étais quelqu'un de très matérialiste, attachée aux choses mondaines, mais ma vie a été totalement transformée. J'ai pris conscience que j'étais au bon endroit ; dès que j'ai commencé à pratiquer sérieusement les Kriyas de la première initiation j'ai trouvé le Soi divin. J'ai muri, je suis devenue pure, disciplinée et j'ai commencé à contrôler mes pensées, mon état d'esprit, mes actions et je m'observais. J'étais complètement transformée. Si je suis cette personne aujourd'hui, c'est grâce à cet ashram et la samskara de cet ashram. Pour cette raison, je suis unique. D'autres membres de ma famille me voient comme un bel exemple de personne spirituelle. Mon travail en tant qu'épouse, mère, professeure de yoga, responsable administratif de l'ashram est multitâche, car je fais la cuisine, le ménage, la lessive, je veille à l'éducation des enfants, leurs devoirs, j'enseigne le yoga aux enfants, je les évalue, je tiens les comptes de l'Ashram, je m'occupe du courrier, des courriels, de la base de données, je conduis mon scooter dans Bangalore. Et je suis heureuse de travailler pour le Kriya Yoga de Babaji car Babaji me soutient toujours. Je suis bénie par sa grâce de toutes les façons, je suis arrivée ici en 2000 et jusqu'à aujourd'hui, j'ai de l'amour et du respect pour l'ashram et mon travail.

Rohit : Babaji est mon idéal et mon gourou et ni moi ni personne de ma famille ne peuvent exprimer les sentiments que nous avons pour lui. Il nous a donné notre fille.

Candaswamy : Il est tout pour moi.

Suite à la page 6



Entretiens (suite)

Krishnaveni : C'est tout simplement grâce à Babaji que je suis encore en vie dans ce monde. Il est tout pour moi. Servir le Kriya Yoga de Babaji m'a conduit vers un état de conscience supérieur. Cela a totalement changé ma vie. Je suis devenu une personne aimante et sympathique et cela m'a aidé à comprendre que « l'amour est Babaji et Babaji est l'amour ».

Amrit : Ma dévotion au Soi peut prendre plusieurs formes, mais ce n'est pas le genre de chose que je cherche à décrire, ou à définir. Je préfère dire simplement que, dans mon travail, je cherche à servir le Kriya Yoga de Babaji dans le meilleur de ma connaissance et de mes capacités. De plus, je suis reconnaissant à Kriya Babaji de m'avoir offert la possibilité d'exercer un travail qui combine le « spirituel » avec « l'action concrète » ce qui, selon moi, est une suite logique dans mon cheminement de vie...



Amrit

Sukha : Babaji représente le but en lui-même, il représente la grâce immaculée du divin, ce que l'on peut atteindre de plus élevé dans l'univers. Travailler pour l'un de ces grands maîtres est un privilège et une bénédiction. Cela entraîne des responsabilités importantes et nécessite des engagements qui ne sont pas toujours faciles à suivre, mais qui sont très enrichissants sur le plan spirituel. Découvrir Babaji et le servir, c'est comme avoir une lampe très puissante qui nous guide à travers l'obscurité de la vie, en sachant que Sa présence et Son amour sont présents éternellement ; car rien n'est impossible pour Babaji, il est mon guide, mon ami, mon père, ma mère et sans Sa grâce je sombrerais certainement dans le tréfonds de mes émotions et de mes peurs ; mais le fait de savoir qu'il est le conducteur de mon humble véhicule me sécurise, et je sais que j'atteindrai mon but, Jai Jai Babaji, que Sa grâce se déverse sur toutes les créatures.

5. *Quels sont les bénéfices que vous recevez et les défis que vous rencontrez dans votre travail à l'Ashram ?*

Vinod Kumar : La pratique de ces kriyas sacrés me procure une grande paix, la félicité et la confiance en moi, ce qui est plus beau et plus agréable que tous les biens matériels ou les sensations physiques. Mon attrait pour le monde des sens est moins important. Les jours où je pratique deux fois par jour le Kriya Hatha Yoga, je me sens plus calme, joyeux, plus en paix par rapport aux autres jours. Et ces jours-là, il m'arrive de travailler plus tard la nuit et de me réveiller tôt le matin. Ces jours-là, la méditation est exquise, et j'ai moins de pensées. La pratique de mauna (silence) est toujours un défi pour moi, mais comme normalement je préfère ne pas parler, je parviens à le faire chaque jour, au moins pendant un moment.

Lata : C'est très difficile de répondre à cette question. Les bénéfices sont nombreux, le mieux que je puisse dire est ceci « j'essaie de connaître le principe de « qui je suis ? » « pourquoi je suis ici ? ». Et le plus grand défi est de développer la mission de cet ashram en partageant le Kriya Yoga de Babaji pour que

tout le monde puisse en bénéficier.

Vidhya : Croyez-moi, je n'affronte aucun défi sur mon lieu de travail ! Le personnel de l'ashram est comme une petite famille.

Rohit : J'ai l'impression qu'Il m'a donné beaucoup de force et d'énergie depuis 2008 quand j'ai commencé à développer l'ashram à Badrinath. Chaque jour a apporté de nouveaux défis par rapport à la construction et tous les aspects de la vie quotidienne. Malgré tout, les problèmes et les défis se sont résolus par Sa grâce.

Candaswamy : Mon plus grand défi a été d'entretenir l'ashram pendant les 25 ans de la guerre civile, de 1993 à 2008. De nombreux étudiants de l'ashram sont morts pendant les émeutes de 1983. Notre ashram a été contrôlé par d'autres et c'est après de nombreuses années de procès que j'ai pu reprendre la direction. Étant donné qu'il est sur la plage, à quelques mètres de l'océan, le tsunami de 2003 l'a totalement détruit. Avec le soutien de Govindan et la grâce de Babaji, il a été reconstruit et agrandi avec un grand hall, des pièces pour les invités, un autel pour Babaji, un yagna peetam et d'autres équipements. Gérer tout cela a nécessité un grand effort. Maintenant, je suis aidé par de nombreuses personnes de la communauté hindouiste tamoule et bouddhiste cinghalaise.

Krishnaveni : Je suis vraiment très heureuse de travailler à l'Ashram. Ma santé physique est un défi pour moi.

Amrit : Jusqu'à maintenant, mon emploi à l'Ashram est définitivement celui pour lequel j'ai eu le plus de responsabilités. Cela m'a aidé à développer une certaine confiance, face à des décisions/actions à prendre. J'apprends également à prendre conscience de mes limites, et prendre position par rapport à la personne que je suis, car l'abandon de soi n'est pas « l'oubli de soi ».



Krishnaveni

Sukha : S'occuper d'un grand terrain et de tous ses équipements peut être très éprouvant, particulièrement avec les conditions climatiques extrêmes de cette région. J'ai besoin d'aide ! J'aimerais encourager les initiés à participer au programme d'étude/travail que nous offrons ici, pour une période de un mois à un an. Travailler et servir Babaji et Sa mission, aider à Le diffuser est tellement important. Cela changera votre vie ! Cela m'a permis de comprendre le peu d'importance de mon emploi du temps personnel et a ouvert mon cœur à l'amour universel. Tout en ayant des aspirations et buts personnels, je les dirige vers le Divin et ma vie devient mon yoga.

Questions personnelles :

À **Vinod :**

1. *Parle-nous de ton expérience de vivre dans l'ashram avec ta*

Suite à la page 7



Entretiens (suite)

femme et tes enfants pendant tant d'années ?

En vivant depuis 7 ans à l'ashram avec ma femme et mes enfants, nous avons tous senti la présence et la guidance de Babaji d'une façon ou d'une autre. Dans certains événements, Babaji a réellement montré qu'il nous guidait et nous protégeait. La façon dont il nous guide dépasse ma compréhension. Étant donné que ces événements sont très personnels, je préfère ne pas en parler.

2. Combien de livres l'ashram vend-il en moyenne chaque année en Inde ? Quels sont nos livres qui se vendent le mieux en Inde ?

Chaque année, nous vendons pour un montant d'environ Rs. 9.00,000 (soit 12 700 €) de livres. 90% vient de nos distributeurs et le reste des ventes individuelles. Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas, La voix de Babaji, Patanjali, Bogar, Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel, Yoga Toolbox, et Kailash, sont les titres des livres qui se vendent bien en Inde par rapport aux autres ouvrages.

3. Est-ce que les gens en Inde savent qui sont Kriya Babaji et les 18 Siddhas ?

Oui, les gens commencent de plus en plus à connaître « Babaji » et certains connaissent les 18 Siddhas, peut-être parce qu'ils ont lu Autobiographie d'un Yogi ou ont vu le film BABA avec l'acteur et superstar tamoul Rajanikanth, ou parce qu'ils ont lu Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas, ou lu nos publications : Tirumandiram, La voix de Babaji, Patanjali, et Boganathar.

4. Depuis que vous êtes à l'ashram, avez-vous vu l'intérêt pour le yoga évoluer au cours des années ?

Oui, il y a un intérêt croissant pour le yoga; les gens ont hâte de découvrir le Kriya Yoga. La plupart d'entre eux nous contactent après avoir lu the Autobiographie d'un Yogi, ils nous trouvent sur internet et nous appellent.

À Lata :

Pouvez-vous nous décrire une journée type à l'ashram ?

Nous recevons de nombreuses personnes qui viennent pour acheter des livres ou poser des questions sur le Kriya Yoga.

Un jour, il y a deux ans, nous avons reçu un homme pratiquant le yoga qui venait de l'Himalaya, il était venu pour acheter certains de nos livres. Il est resté avec nous pendant plus de huit heures. Lorsque nous lui avons proposé de boire quelque chose, il a refusé nous disant qu'il vivait en captant l'énergie du soleil. Il nous a dit que l'énergie du hall principal était très élevée et qu'elle était comparable à celle qu'il obtenait habituellement du soleil. Sa présence physique était extraordinaire, il était très musclé, calme, patient, sa peau était lumineuse et ses yeux rayonnaient.

Un autre jour, nous avons eu la visite d'un homme qui avait passé plus de 20 ans avec Swami Rama de Rishikesh. Lui-même était un sage de l'Himalaya, il est venu à l'ashram par les parents d'un initié.

À Vidhya :

1. Parlez-nous davantage de votre expérience d'enseignement aux enfants des écoles du voisinage. Comment le yoga est-il perçu par le personnel de l'école ? Quels bénéfices les enfants ont-ils

obtenu du yoga ? Est-ce que les professeurs vous ont dit de quelle façon le yoga a aidé les étudiants avec lesquels ils travaillent ?

Enseigner le yoga aux enfants est pour moi un défi personnel car je commence à 8h30 le matin et enseigne jusqu'à 12h30 les lundis, mardis, mercredis et jeudis. J'enchaîne cinq cours consécutifs pour des groupes d'élèves allant de la maternelle (3 à 4 ans) jusqu'aux enfants du secondaire (14 à 15 ans).

C'est très amusant de travailler avec les enfants car chacun est différent, gérer 45 enfants, les occuper et maintenir la discipline est un vrai défi. Certains enfants en font trop, certains sont feignants ou encore hyperactifs et d'autres pratiquent exactement comme nous leur enseignons. Le personnel de l'école pense que le yoga est une activité spirituelle, qu'il est important que les enfants apprennent et entretiennent à vie. Je pense que par la pratique du yoga, les enfants acquièrent une force mentale et sont plus forts physiquement et plus calmes sur le plan émotionnel. Récemment, les professeurs ont recommandé à des élèves qui souffraient d'allergies, de toux et de problèmes respiratoires provoqués par la pollution de l'air de venir me voir. Je leur ai appris des asanas particuliers qui augmentent la capacité des poumons et ces enfants ont été immédiatement soulagés après avoir pratiqué ces asanas.

2. Quelles sont les difficultés rencontrées en Inde pour la pratique du yoga ? En occident, la pratique des asanas est très répandue, mais la méditation est toujours considérée comme étant difficile et ses bénéfices sont peu compris. Est-il plus facile et plus courant en Inde de pratiquer des asanas ou la méditation ?

En Inde, les pratiquants éprouvent des difficultés à faire du yoga en raison de leur famille, du manque de place et de temps pour pratiquer. Nombreux sont ceux qui sont trop feignants pour pratiquer. En Inde, les gens préfèrent méditer que faire des asanas. Les gens sont plus religieux et ils aiment méditer car ils apprécient les expériences spirituelles. Avec le yoga, ils doivent faire travailler leur corps et ils pensent souvent que cela est réservé aux personnes qui ont des problèmes de santé, ainsi, ils ne voient pas la nécessité d'apprendre et de pratiquer. Mais certains savent qu'il est indispensable de rester en bonne santé, en forme et bien physiquement et mentalement.

À Rohit :

1. À quelles difficultés avez-vous été confronté dans la construction de l'ashram à Badrinath ?

Au début, nous nous sommes heurtés au propriétaire qui nous a vendu le terrain pour qu'il nous vende la totalité de la parcelle. Par la suite, il a accepté de nous en vendre davantage. Puis, peu après avoir commencé les travaux pour déblayer le terrain et démarrer les fondations, en août 2008, le gouvernement a interdit toute construction dans les villages où il y avait des temples dans le haut Himalaya car beaucoup pensaient qu'au cours des années précédentes le développement immobilier n'avait pas été réglementé dans ces endroits sacrés. Malgré l'interdiction, nous avons continué de faire des progrès. Finalement, l'interdiction a été levée en août 2012. Nous avons également rencontré des difficultés avec des fonc-

Suite à la page 8

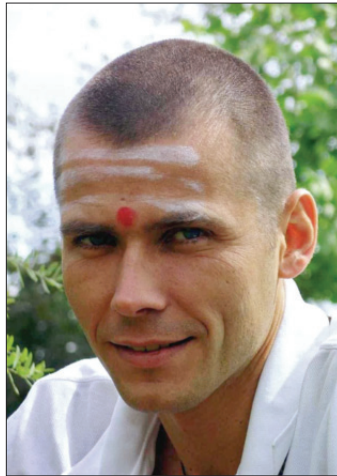


À propos du Kriya Yoga et de l'Acharya Satyananda

par Marina Kapur

À l'occasion, nous nous demandons : pourquoi je suis ici ? Quelle est la meilleure chose pour moi ? Comment puis-je être heureux, en bonne santé, en paix, être une meilleure personne en plus d'avoir du succès et, en même temps, assumer mes responsabilités envers moi-même, ma famille, mon travail et le monde ?

Étant donné que, dans le cadre de mon travail, je soutiens des dirigeants d'entreprise, leur compagnie et leur famille à naviguer dans le monde des affaires, la communauté et la vie de manière à ce



Satyananda

que cela reflète leurs passions, leurs objectifs et leurs priorités, j'ai réalisé que ce sont des questions souvent posées. Ma réponse est « commencer par votre vérité ». Pour vivre dans la vérité, nous devons comprendre qui nous sommes. Le point de départ est la réalisation du Soi, la conscience du Soi, sur laquelle la création consciente est édifée par la présence et la maîtrise de soi. Lorsque je me connais, je peux mieux m'orienter et changer. Je pratique le hatha yoga depuis 1995. En lisant l'*Autobiographie d'un yogi* il y a plusieurs années, j'ai reconnu Mahavatar Kriya Babaji et, dès lors, j'ai voulu expérimenter le Kriya Yoga original. Ce rêve (comme bien d'autres) s'est réalisé. J'ai effectué mon initiation au Kriya Yoga de Babaji en 2011 avec le Yogacharya Satyananda.

Quel Cadeau ! Le Kriya Yoga regroupe mes études en *Raja Yoga* avec *Brahma Kumaris*, *Sudarshan Kriya* et *Padmasadhana* du centre *Art de vivre* ; en *Isha Yoga* avec la fondation *Isha*. Cela concorde aussi avec mes formations en *Power To Create* au *Landmark Edu-*

Suite à la page 9

Entretiens (suite)

tionnaires locaux et même des sadhus, qui voient d'un mauvais œil le fait que notre ashram soit le premier à être construit par des occidentaux à Badrinath et dans tout l'Himalaya. Il s'agit du troisième ashram construit près du temple de Sri Badrinarayan, de ce côté de la rivière Alakananda, où il n'y a pas de routes. Par la grâce de Babaji, nous surmontons chaque obstacle avec patience et dévotion.

À Amrit et Sukha :

1. Vous avez toutes nos publications. Quelles sont celles qui vous ont le plus aidé dans votre sadhana ?

Amrit : j'apprécie le livre *Les sutras du Kriya Yoga* de Patanjali et des Siddhas et pour la pratique des 18 postures, Babaji's *Kriya Yoga: Deepening Your Practice*. J'apprécie en général les écrits des Siddhas, qui sont généralement brefs, mais qui sont une puissante source d'inspiration, si on prend le temps d'être réceptif à cela. Nous avons plusieurs publications sur les écrits des Siddhas. Je recommande : *The Yoga of the 18 Siddhas : An Anthology*.

Sukha : L'ouvrage quintessenciel qui me vient à l'esprit est : *Les sutras du Kriya Yoga* de Patanjali et des Siddhas. C'est la fondation, la ligne directrice, la montagne en elle-même et la route qui nous conduit au sommet de la réalisation. J'ai une attirance particulière pour La voix de Babaji. Le livre *Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel* m'a également aidé.

2. En tant que responsables de l'ashram, vous parlez avec de nombreux étudiants et non étudiants qui appellent pour avoir des renseignements sur nos initiations et activités. Tous les deux, vous avez fait nos trois initiations, la formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga et un pèlerinage en Inde dans l'Himalay, participé à des retraites de silence et des satsangs. Comment décririez-vous ce que l'on reçoit à ces initiations et activités ?

Amrit : Je trouve que ce qui est réellement transmis au travers de toutes ces activités est au-delà des mots. Lors de séminaires ou de satsangs, les enseignements ont bien sûr une importance, mais ce que je garde en mémoire à chaque fois, c'est l'énergie et l'inspiration que l'on reçoit, et qui nous soutiennent dans notre vie et notre pratique, qui renforce notre aspiration. Je crois, sans aucun doute, que notre organisation est soutenue par la Grâce divine, dans tout ce qu'elle accomplit. Je recommande fortement à quiconque de participer à nos différentes activités, que ce soit les initiations, les retraites, les pèlerinages, simplement pour recevoir tous les bénéfices de ce support. N'hésitez pas non plus à suivre les différents niveaux d'initiation, et à les reprendre. En ayant suivi les 3 niveaux d'initiation, même si vous n'avez pas l'impression d'avoir bien intégré les enseignements (ce qui est tout à fait normal), vous aurez au moins pris connaissance de tous les outils qui sont à votre disposition dans le Kriya Yoga de Babaji. Vous pourrez alors les intégrer à votre façon, et à un rythme approprié pour vous. J'aimerais aussi mentionner que si la formation de professeur de hatha yoga vous intéresse, sachez que cette formation peut réellement transformer votre pratique des asanas, que vous ayez l'intention ou non de devenir professeur.

Sukha : Le pèlerinage a renforcé ma croyance en ces enseignements spirituels profonds et a été d'une grande aide pour me les faire comprendre. Les pèlerinages offrent un soutien et sont un symbole de notre évolution sur le chemin de la réalisation du Soi. Tous les endroits et toutes les activités nous permettent d'avoir un contact direct avec les enseignements et d'expérimenter la shakti contenue dans ces lieux sacrés. Ils nous donnent aussi l'opportunité de montrer notre dévotion et de réaffirmer notre croyance en ces enseignements anciens. □



Profil (suite)

cation et en *Self Management Leadership* à l'*Oxford Leadership Academy*. De plus, cela rejoint mes pratiques de Kundalini Yoga et de Yoga Tibétain, qui sont très efficaces en eux-mêmes, mais le Kriya Yoga est une puissance au-delà des mots. La première initiation m'a conduit à la seconde et, maintenant, j'attends avec impatience la troisième initiation avancée pour aller plus loin sur ce chemin afin de rencontrer mon Soi et mon Créateur.

Comme d'autres bénévoles, je participe à l'organisation de séminaires d'initiations à Singapour, à Mumbai, à Delhi, à Munich et à Londres. Chaque fois, l'expérience est belle et différente. Maintenant, je comprends pourquoi ce yoga n'est pas écrit en détail, car les « mots ne peuvent capturer sa magie ».

Beaucoup d'initiés au Kriya Yoga ont éprouvé et décrit une sensation de *guérison profonde* et de *purification* physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. L'amour, la foi et l'action consciente remplacent la peur, l'avarice et les réponses inconscientes automatiques dictées par nos habitudes. Nous obtenons la confiance, la force de prendre des décisions courageuses; soutenus par un niveau intensifié de conscience, d'énergie vitale, d'inspiration de notre guide intérieur, de créativité, d'appartenance et d'un nouveau sentiment de bien-être, qui nous procure cette confiance et cette sécurité que, peu importe ce qui se passe, « tout est bien ».

Y a-t-il eu un conflit entre le Kriya Yoga et les autres pratiques spirituelles? Non. Le Kriya Yoga de Babaji est une approche holistique et intégrale sans aucune obligation envers une confession religieuse. C'est un « art scientifique » et une pratique purement spirituelle que nous dévoilent les enseignements secrets et anciens des Siddhas au profit de notre vie quotidienne moderne. On retrouve dans ce yoga des rituels sacrés : les postures physiques (hatha yoga), la respiration consciente (pranayama), la méditation (dhyana), le chant de mantras (bhakti yoga), le silence (mauna), la réalisation de la vérité (jnana yoga) et la réalisation du Soi (samadhi).

Y a-t-il eu un conflit entre les Gourous? Non, pas du tout! En fait, je sens que mes Gourous précédents m'ont mené à Mahavatar Kriya Babaji et que Babaji me prépare à communier avec le Créateur. Personne n'est obligé de quitter un Gourou personnel ou une autre tradition préférée. Il n'y a pas d'obligation d'adopter Kriya Babaji comme seul et unique Gourou. Par contre, nous apprenons à identifier, à réaliser et à ne faire qu'un avec le Gourou en nous.

Y a-t-il un conflit entre les exigences relatives à l'aptitude physique et mon état de santé? Non, pas du tout. Chacun fait ce qui lui est possible de faire individuellement, à chaque moment de sa vie.

Tout comme d'autres participants, je suis privilégiée d'avoir eu Yogacharya Satyananda comme guide physique pour un certain temps durant mon voyage de retour à la Maison. Par contre, lorsque je l'ai rencontré pour la première fois, j'ai vu un jeune homme européen d'apparence ordinaire, qui n'avait pas les traits que l'on s'attend à voir lorsque l'on rencontre un guide spirituel d'une lignée de gourou traditionnel de l'Inde. Il n'avait pas de longue barbe blanche, pas de robe orange, pas de guirlande, mais seulement des vêtements traditionnels d'un acharya. Il n'avait pas non plus « l'attitude d'un gourou ». Je m'interrogeais sur l'efficacité de ses enseignements. Mais, comme beaucoup d'autres, je fus agréablement surprise que mes appréhensions soient in-

justifiées. Au contraire, plusieurs d'entre nous ont pensé par la suite que « nous n'aurions pu demander un meilleur guide ». Nous avons vu grâce à sa diligence, sa précision et sa patience combien « ses enseignements sont entiers et complets ». Sa façon de « concilier ses connaissances des traditions indiennes anciennes, de la science métaphysique moderne occidentale ainsi que d'autres systèmes de croyances nous a permis de réaliser que la voie du Kriya Yoga est une pratique universelle », qui ne se limite pas à une religion, une secte, un « isme », ni un engouement à la mode. Par sa clarté d'esprit rafraîchissante et vive et sa simplicité, il illustre bien l'unité entre les concepts, les méthodes de pratique, la base philosophique et yoguïque, les objectifs et les bénéfices, les différences et les ressemblances à d'autres traditions afin que « la façon holistique d'intégrer "le Quoi, le Comment et le Pourquoi" élimine les doutes et répond aux questions sans réponses ». L'ouverture de Satyananda à partager généreusement sa sagesse avec une attitude « véritablement sincère, humble et modeste », rend le Kriya Yoga « attirant, accessible et applicable » à tous; « son humour innocent rend le voyage plus léger ». Et grâce à cette légèreté, nous avons la possibilité d'aller encore plus profondément en nous parce qu'il nous donne la possibilité d'être dans un espace authentique pour une expérience intérieure puissante, si nous le voulons; et parce qu'il est détaché des résultats, il réalise que chacun de nous trouvera le chemin de sa vérité personnelle à son rythme, avec la certitude que chacun de nous reçoit le cadeau d'être touché dans son cœur, un aperçu de la Vérité, une étincelle, et un sentiment d'espoir.

La lumière spirituelle éveille l'âme à sa propre beauté intérieure

Pour moi, Satyananda est une inspiration et un exemple pratique de la façon dont la lumière spirituelle travaille en nous. Sa présence, son attitude et son message se reflètent bien dans ces citations qu'il utilise fréquemment : « **Tout ce qui contient de la peur ne pourra jamais être la Vérité** » et « **Rien de réel ne peut être menacé — rien d'irréel n'existe.** » Elles ont influencé profondément ma perspective de la vérité, de la réalité, de la confiance et de la paix intérieure. Durant l'organisation des séminaires, j'ai été témoin de la compassion et la gratitude de Satyananda. J'étais en colère de voir les conditions pitoyables dans lesquelles il enseignait à l'extérieur de l'Europe, mais il demeurait sans jugement et acceptait la situation. Je me demande encore comment nous, les participants et les bénévoles, pouvons lui rendre sa dévotion et son engagement envers nous. S'il peut abandonner sa profession privilégiée de psychothérapeute certifié et de psychologue pour nous servir, pourquoi ne pourrions-nous pas être plus conscients et responsables pour garantir de meilleures conditions dans lesquelles l'enseignement nous est livré? Babaji choisit des gens pour être nos guides. Ces êtres sont des cadeaux pour l'humanité. Ainsi, tout comme les autres bénévoles, je suis reconnaissante de l'opportunité de servir Babaji en assistant Satyananda. Karthik, de Singapour, a dit : « *être un bénévole me procure une immense satisfaction et me permet d'approfondir ma sadhana grâce au Karma Yoga* ». Cette passion pour le service est partagée par Adya, Ashish, Bala, Celia, Jayanth, Joy, Narayani, Narsimhan, Neel, Neschay, Sandeep, Sanjay, Subbiah, Sunil, Tarun, Vimala et Vinod, qui sont des bénévoles que je connais

Suite à la page 10



Nouvelles et notes

Pèlerinage à Badrinath dans l'Himalaya, du 27 septembre au 14 octobre 2013. 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. Nous visiterons la construction du nouvel Ashram où nous ferons un mantra yagna. Pour plus d'informations : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

Pèlerinage en Inde du sud du 15 février au 4 mars 2013. Rejoignez-nous pour ce nouvel itinéraire attrayant. Pratiques quotidiennes de yoga et méditations dans des lieux spirituels parmi les plus puissants du sud de l'Inde. Nous visiterons des Ashrams et lieux saints à Bangalore, Nandi Hills (Tapaswiji), Gudiyattam (Maha Ananda Siddha), Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore et Mysore. Vous êtes tous les bienvenus. Consultez notre site internet pour plus d'informations.

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 14 au 16 juin et du 25 au 27 octobre 2013; à Colombo (Sri Lanka) du 8 au 10 mars ; en Martinique du 5 au 7 avril et au Japon du 30 août au 1er septembre.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan en 2013 près de Dole en France, du 1er au 8 mai ; près de Francfort, en Allemagne, du 17 au 24 mai et au Québec du 12 au 21 juillet ; à Bangalore du 22 au 31 janvier 2014. 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.

Les candidatures pour un programme d'études-travail à l'ashram du Québec en 2013 sont maintenant acceptées. Contactez satchidananda@babajiskriyayoga.net

Des retraites de silence à l'ashram du Québec sont prévues : du 15 au 22 avril, du 24 mai au 2 juin, du 30 août au 8 sep-

tembre, du 26 au 31 décembre 2013. Pour des informations complémentaires, veuillez consulter : http://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Silence-Retreat-2013_fr.pdf

Des fins de semaine de Kirtan sont à nouveau prévues à l'ashram du Québec en 2013 aux dates suivantes : 4 et 5 mai, 3 et 4 août, 5 et 6 octobre, 30 novembre - 1er décembre. Pour plus d'informations : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Kirtan-at-Ashram-2013-fr.pdf>

M. G Satchidananda a clôturé son année sabbatique début novembre par une initiation au troisième niveau qui s'est déroulée au Brésil du 13 au 22 novembre et à laquelle 26 étudiants ont participé.

Suite à la page 11



M. G. Satchidananda et des initiés au Brésil.

Profil (suite)

personnellement. Cette passion est également partagée par des bénévoles à travers le monde.

Je comprends pourquoi Satyananda ne considère pas qu'il soit important d'écrire des histoires à propos de lui et de sa vie. Il ne cherche pas le statut spécial de célébrité et de gourou — des façons de tomber dans les jeux de l'égo, même si ses connaissances, sa perspicacité, sa sagesse sont grandes. Sa façon de parler démontre bien qu'il est conscient d'être un instrument et le messager d'un enseignement supérieur du Grand Professeur. Son amour pour la solitude et le silence intérieur (en dépit de devoir parler constamment) me rappelle l'une de ses citations préférées de Kabir :

« Je me cherchais. Et je n'ai rien trouvé. Je n'existe plus. La goutte de rosée disparaît dans l'océan. »

Je réalise qu'il y a toujours quelque chose à apprendre. Par contre, je me rappelle les paroles de Satyananda : « Ne me croyez

pas, trouvez vous-même la vérité, expérimentez-la vous-même. » Merci, Satyananda — nous allons le faire! Marina.

M.D. Satyananda est un membre de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji depuis 2005, et il donne des séminaires d'Initiation au Kriya Yoga de Babaji dans plusieurs pays. Diplômé en psychologie et psychothérapeute, il a travaillé dans des cliniques et pour des entreprises. Après avoir étudié la sagesse spirituelle du monde depuis l'enfance, ainsi que le Vedanta et le Yoga pendant plus d'une décennie en Inde et en Occident, il a consacré plusieurs années exclusivement à l'étude et à la pratique intense du Kriya Yoga de Babaji et au service du Kriya Yoga de Babaji et de ses étudiants mondialement (Karma Yoga). Il a fait plusieurs pèlerinages en Inde.

Pendant la première partie de l'année 2013, Satyananda donnera des séminaires d'initiation dans plusieurs villes en Inde et au Sri Lanka. □





Construction de l'Ashram à Badrinath.

Un rapport sur l'état d'avancement de la construction et 15 photos récentes de l'ashram de Badrinath peuvent être consultés à l'adresse suivante : http://www.babajiskriyayoga.net/french/ashram-india.htm#badrinath_ashram

Rassemblement européen des initiés et des Acharyas du 24 au 26 mai 2013. Pour plus de détails : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/BKY-EU-Satsang-2013-invitation-fr.pdf>

Un onglet « cliquez pour lire » a été

ajouté dans la section « boutique » de notre site internet. Vous pouvez maintenant lire des passages de la plupart de nos publications.

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés par les Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront

traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'œil !

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

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone Euro de compléter leur abonnement annuel de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). 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 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 Francoise Lau-main, 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.

Pratique intensive de Hatha Yoga du 28 juin au 9 juillet 2013 avec Durga Ahlund et M. Govindan Satchidananda à l'Ashram du Québec

En tant qu'étudiants du Kriya Yoga, vous êtes cordialement invités à devenir professeur de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Une des meilleures façons d'approfondir votre pratique du Kriya Yoga et de servir les autres est d'enseigner cet art scientifique merveilleux. Cette formation de professeur de yoga de 200 heures a été conçue pour répondre aux critères de certification internationale définis par Yoga Alliance. Un manuel de 250 pages accompagne cette formation. Après une formation intensive de 10 jours en résidence, vous devrez vous engager à enseigner et à étudier des textes spirituels pendant un an. À l'issue de cette période, vous passerez un examen final pour valider votre formation. Ce travail vous aidera et vous soutiendra dans votre évolution spirituelle.

Ce programme est en grande partie basé sur l'expérience, il met l'accent sur la transformation personnelle ainsi que sur les compétences professionnelles. Les étudiants doivent pratiquer le Kriya Yoga, avoir suivi les initiations au Kriya Yoga de Babaji niveaux 1 et 2 et s'imposer une pratique journalière. Les participants doivent pratiquer le Hatha Yoga depuis un minimum de 2 ans. Il s'agit d'une formation intensive et chaque partici-

pant doit être en bonne santé sur le plan physique et émotionnel.

Le contenu de la formation en résidence comprend non seulement un approfondissement de la mécanique des 18 asanas du Kriya Yoga de Babaji, mais traite aussi du fonctionnement du yoga. Vous apprendrez les effets bénéfiques et la théorie derrière les asanas et ce qui se passe sur le plan énergétique lors de leur pratique. Le cours est complet. Il comprend également des ateliers sur l'anatomie physique et subtile, le pranayama (les kriyas et d'autres techniques), les bandhas et les mudras, la méditation, l'étude de soi et la philosophie. Vous apprendrez comment enseigner tous ces éléments de yoga efficacement. La formation développera votre voix en tant que professeur car vous approfondirez et développerez votre propre expérience intérieure et votre joie en pratiquant le Hatha Yoga et la méditation. Intervenants : Durga Ahlund, Marshall Govindan et Pierre Desjardins. Cette formation débutera le vendredi 28 juin au soir et se terminera le mardi 9 juillet 2013 au matin.

Vous trouverez plus d'informations à l'adresse suivante : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm>



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-spam, veuillez inclure 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 le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2013, 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 14,95\$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.