



Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Le sacrifice conduit à la béatitude

par M. G. Satchidananda

Cette semaine, lorsque j'ai fêté mon 65e anniversaire, j'ai réfléchi à ma vie et à la façon dont j'ai progressé vers mes buts. Bien que je sois maintenant officiellement retraité aux yeux des gouvernements canadien, québécois et américain, et que je vais commencer à recevoir mes pensions et bénéfices ; la « retraite » n'a jamais fait partie de mes buts. Il

n'y a vraiment toujours eu qu'un seul but depuis la rencontre avec mon professeur, Yogi Ramaiah en 1970, et cela a été « l'abandon complet ». Ma compréhension de ce but a cependant beaucoup évolué au cours des ans. Durant les dix-huit années que j'ai passées auprès de Yogi Ramaiah, « l'abandon complet » impliquait d'abandonner mon égo à la sadhana et

d'accomplir les travaux de karma yoga et les tâches qu'il me donnait. Mon amour pour le Kriya yoga était la partie facile, cela m'a aidé à agir dans l'esprit du « service désintéressé » ou karma yoga. Être envoyé pour vivre et travailler dans de nombreux endroits, dont Chicago, Washington D.C., l'Inde, le Sri Lanka, l'Australie et Montréal, changer de carrière et de travail, apprendre de nouvelles langues, établir des centres et organiser des activités de Kriya Yoga était souvent très stimulant. L'approche préférée de Yogi Ramaiah pour « l'abandon complet », qu'il appelait « l'écrasement de l'égo », impliquait aussi ses efforts intentionnels pour créer des situations douloureuses dans lesquelles ses étudiants proches, dont moi-même, devaient confronter les préférences de leur égo et essayer d'arrondir leurs angles rugueux.

Après avoir quitté l'organisation de Yogi Ramaiah, « l'abandon complet » signifiait faire ce qu'il fallait pour satisfaire les demandes de Babaji dans une myriade de missions, c'est-à-dire écrire des livres, organiser leur publication et leur distribution, donner des conférences en public et des cours de yoga, des séminaires d'initiation et soutenir de nombreux étudiants, tout en contin-

à l'intérieur

1. Éditorial : « le sacrifice conduit à la béatitude », par M. G. Satchidananda
2. Le Kriya Yoga de Babaji est un cadeau et une bénédiction », par Durga Ahlund
5. « Tantrisme : la voie des 18 Siddhas » partie 2, par Nityananda
7. « Les étapes de la réalisation du Soi dans le Tirumandiram », par Shivam S. Christiansen
8. Profil: Acharya Shivadas
10. Nouvelles et notes



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

Suite à la page 2

Le Kriya Yoga de Babaji est un cadeau et une bénédiction

par Durga Ahlund

Le Kriya Yoga de Babaji est le yoga de la conscience

Depuis que je suis enfant, je me pose les questions : « qui suis-je ? » et « où se trouve mon moi dans le corps ? ». Les Siddhas de la tradition du Kriya Yoga répondent à cette question. Ils nous disent que le corps est un véhicule qui amène l'énergie de la conscience divine sur la terre ; dans le corps se trouve un centre mystique, un passage sacré vers l'Infini et la libération de toutes les causes de souffrance se fait uniquement par lui. C'est donc un grand cadeau d'être né dans un corps humain. Le Kriya Yoga de Babaji nous encourage tous à se questionner sur le soi et la raison de notre existence. Il nous donne des méthodes efficaces pour découvrir où nous sommes et où le « Moi » se trouve dans le corps.

Le Kriya Yoga de Babaji est une lignée authentique d'une synthèse moderne du yoga classique et du

tantra, qui nous fournit un moyen de développer notre pouvoir potentiel et notre conscience. Par les techniques des asanas, du pranayama, de dhyana, des mantras et du bhakti, nous pouvons faire l'expérience du « Moi ». La pratique nous aide à renforcer le corps physique et l'esprit, tout en faisant clairement la distinction entre le vrai Soi et le corps vital, le siège de nos désirs et de nos émotions. Nous apprenons à comprendre que le libre arbitre nous donne le choix de s'exprimer et de s'identifier avec la conscience agitée de l'égo, qui juge et qui fluctue, ou bien avec la conscience calme, silencieuse et réfléchie de notre vrai Soi. C'est la raison pour laquelle si nous voulons exprimer qui nous sommes vraiment, la bonne façon de vivre, l'équilibre émotionnel, ainsi une

Suite à la page 3

Éditorial (suite)

uant à travailler pour subvenir à mes besoins. Après avoir quitté une entreprise canadienne il y a environ 20 ans, « l'abandon complet » impliquait aussi les défis de développer un ashram au Québec, de donner plus de 1 500 séminaires d'initiation dans plus d'une vingtaine de pays, et de retourner régulièrement dans la plupart de ces pays chaque année pour soutenir les initiés.

Après avoir quitté l'organisation de Yogi Ramaiah, j'ai aussi réalisé à un certain moment que son « écrasement de l'égo » n'était pas aussi efficace que ce que je nomme « l'abandon de la perspective de l'égo » (je suis le corps, je suis les émotions, je suis les mémoires, les pensées et les expériences) pour la perspective de l'âme, la conscience témoin pure. Tout en traduisant et en écrivant les commentaires des Yoga-Sutras de Patanjali, et en imprimant la traduction des poèmes des dix-huit siddhas du yoga par l'équipe de chercheurs de notre Ordre, je me suis rendu compte que nulle part dans ces écrits classiques du yoga et du tantra ne figurait « l'écrasement de l'égo » comme approche recommandée.

S'offrir au Divin

L'autre approche à « l'abandon complet » que Yogi Ramaiah mettait en avant, « s'offrir au Divin », s'est avérée essentielle quels que soient mes progrès. « Que Sa volonté soit faite et non la mienne » résume cette approche, et a été ma prière quotidienne depuis mon entrée dans la voie du yoga. J'ai appris à l'exprimer de nombreuses façons. Une autre prière : « Laisse-moi parler et agir seulement comme Tu voudrais que je parle et agisse » et « Accorde que je fasse la meilleure chose à faire, du mieux que je peux ». Je sais que le Seigneur m'aime, et parce qu'Il m'aime, malgré mes limites, lorsque je L'écoute, j'entends sa sagesse et ses conseils. J'ai appris que plus je m'offre au Divin, plus Il est avec moi, totalement, constamment, chaque minute, dans toutes les situations, pour tous les besoins, et qu'il n'y a

pas d'aspiration qui ne reçoive de réponse immédiate, avec le sens d'une intimité complète et constante. Yogi Ramaiah exprimait souvent cela par ces mots « faites un pas vers Babaji et il fera dix pas vers vous ». Il marche avec moi, il dort avec moi, il pense avec moi et quand j'aime, Il est l'amour que j'ai. Lorsque je l'oublie, lorsque j'oublie de lui donner quelque chose, j'ai l'impression que j'ai laissé une barrière ou un obstacle se mettre entre nous, et j'ai ainsi perdu la chance de partager Sa béatitude inconditionnelle. L'aspiration pour le Divin est maintenant mon unique intérêt.

Om Namah Shivayah

Les Siddhas ont parlé de « l'abandon complet » comme « Om Namah Shivayah », ce qui signifie « le sacrifice conduit à la béatitude ». Pour moi, cela veut dire : « quand on abandonne la perspective de l'égo, avec ses désirs, ses préférences et aversions, ce que l'on aime ou n'aime pas, et que l'on devient simplement le témoin, la joie inconditionnelle apparaît. » Être présent, sat, amène la conscience, chit, qui amène la béatitude, ananda. Au cours de mes douze années de mariage avec Durga, qui est vraiment une compagne divine, « l'abandon complet » est devenu une joie, car elle m'a appris comme il est facile de vivre sans préférence ! Parfois, c'est même amusant, lorsque nous essayons de décider ce que nous allons faire ensemble, aucun de nous n'a de préférence ! Quelque part sur nos chemins, nous avons appris que c'est seulement l'égo qui a des préférences, et que lorsqu'il n'y a pas de préférence, la porte est grande ouverte à une infinie de possibilités. Au cours de ma vie, je me suis rendu compte à plusieurs reprises que lorsque l'on pratique la voie aux cinq branches du Kriya Yoga de Babaji, avec le karma yoga et jnana yoga (la sagesse), dans un esprit de service et de don de soi, nous nous rapprochons du but de « l'abandon complet », et qu'il en résulte la joie inconditionnelle. □



Cadeau et bénédiction (suite)

grande force de concentration devraient être développés graduellement.

La discipline, la pratique ou la sadhana du Kriya Yoga de Babaji implique, non seulement, de répondre à la question « qui suis-je ? », mais nous emmène également sur le chemin difficile de la découverte de « ce que nous ne sommes pas ». Obtenir les indications véritables sur ce que nous ne sommes pas, c'est-à-dire nos habitudes et nos tendances, nos émotions, nos désirs et nos pensées limitées représente un défi pour notre égo, le petit « moi ». La première étape est de devenir le témoin avec calme et détachement de toutes les choses avec lesquelles s'identifie notre égo. Normalement, nous les ignorons ou les justifions. Nous cherchons à cacher certaines parties, les côtés sombres. Nous les projetons même sur les autres, en jugeant. Les techniques du KYB nous aident à lentement reconnaître, comprendre, éliminer ou oublier les conditionnements et l'influence des expériences passées qui continuent à engendrer la souffrance. Puis, en approfondissant notre pratique, elles nous aident à « voir » clairement à être le témoin harmonieux et à expérimenter avec de nouveaux yeux, chacun des moments qui constituent notre vie. Au cours de la pratique, nous devons choisir de rester éveillé, être le témoin des influences de nos conditionnements passés et exercer notre volonté, pour les transformer.

Le Kriya Yoga a le pouvoir de réaliser le Soi. Il faut une nature humble et dévouée pour continuer à maintenir la persévérance et la régularité nécessaires à la sadhana quotidienne des asanas, du pranayama, de la méditation et des mantras. Si la dévotion, l'humilité et la compassion sont fortes, les pratiques apporteront de grands bénéfices spirituels, une conscience plus élevée, la paix et la félicité. À elles seules, ces qualités spirituelles peuvent ouvrir le canal spirituel subtil, le sushumna nadi. Ce canal central s'ouvrira sans risque si les nœuds dans le cœur sont déliés. Il est nécessaire de « lâcher prise » par rapport aux peurs profondément enracinées, aux désirs, à la colère, aux préférences et aux attachements. Si la source de notre motivation est égoïste, par exemple, si nous recherchons à être admiré, ou développer un pouvoir ou une aptitude à réaliser des asanas compliqués, alors, on renforcera uniquement son pouvoir personnel ; la conscience restera étroite et nous resterons dépendants de nos conditionnements. La force de notre énergie potentielle et de notre conscience, la Kundalini shakti, n'est pas l'égo ; c'est une force qui n'a rien à voir avec l'égo, et quand c'est l'égo qui la manipule, alors, seul l'égo grandit.

Le système du Kriya Yoga de Babaji est une pratique d'hygiène complète et amène l'aspirant sincère vers l'état de pleine conscience et la transformation de la nature humaine. Pourquoi se limiter avec des attentes de résultats à court terme ? Le rajeunissement du corps physique, particulièrement le cerveau et le système nerveux, prend du temps, mais le processus donne également de l'énergie au corps subtil. Quand le prana augmente et s'équilibre et que les sens sont revitalisés par la pratique du pranayama et des méditations, le corps

physique est rajeuni et énergisé. Mais on en demande davantage au pratiquant sincère.

On nous demande de pratiquer non seulement les différentes techniques, mais aussi de modifier notre style de vie et nos corps émotionnel et mental. Les enseignements yogiques sur l'auto-discipline, les yamas et niyamas, sont particulièrement importants pour comprendre, contempler, méditer, et nous devrions vivre selon ces enseignements toute notre vie : ne pas nuire, la compassion, la vérité, ne pas voler, la modestie, la modération, le détachement, la simplicité, l'absence d'avidité, la charité et la gentillesse, la pureté, le contentement, l'étude de soi, la pratique intense et un désir de célébrer le sacré.

Nous commençons notre pratique avec **le Kriya Hatha Yoga**. Hormis les effets bénéfiques des pratiques des postures sur notre santé en général, la pratique correcte du Kriya Hatha Yoga de Babaji, les 18 postures, a de nombreux effets sur notre développement émotionnel, mental et spirituel. Leur pratique libère des blocages dans les canaux subtils et éveille des facultés spirituelles psychiques en sommeil. Les tensions dans le corps contractent et bloquent les canaux subtils et créent directement l'agitation et l'inertie dans l'énergie de la force vitale (prana) et sa contrepartie, l'esprit. À l'inverse, le corps physique se relâche par l'alignement des os et de la musculature dans des asanas choisis. En coordonnant les mouvements avec la respiration, des tensions dans le corps grossier sont libérées, le prana circule librement à travers les canaux subtils et le mental commence à se vider. Les bandhas (verrous musculaires) et les mudras (gestes qui font circuler l'énergie) jouent un rôle important pour centraliser, stimuler et équilibrer le flux de l'énergie de vie qui augmente. La relaxation qui suit chaque asana agit sur la guérison et élargit la conscience.

Si nous pratiquons les asanas régulièrement comme moyen pour nourrir tout notre être, tout en gardant notre esprit passif, en maîtrisant l'égo et en se concentrant suffisamment longtemps dans la posture pour qu'elle soit efficace, un changement de conscience se produit. Nous finirons par faire l'expérience de notre corps énergétique. En explorant le corps, nous découvrirons les sensations tactiles, les minuscules mouvements ou vagues d'énergie descendant et circulant à travers des lignes dans le corps, du nombril vers les jambes et dans l'autre sens, et à travers les bras et jusqu'au sommet de la tête, tous répondant à la force vitale de vie (prana) qui les anime. Lorsque nous nous accordons au prana, notre esprit se calme et se concentre vers un seul but, puis nous faisons l'expérience du silence – une expression de notre conscience supérieure. On nous apprend à observer et à diriger le flux de prana dans notre pratique des asanas et dans nos pranayamas, et nous apprenons à nous concentrer et à le contempler dans une de nos méditations. Par ces pratiques, nous apprenons comment « savoir et comprendre » par la sensation et l'essence du ressenti.

Suite à la page 4



Cadeau et bénédiction (suite)

Le Kriya Kundalini Pranayama est un cadeau et une véritable bénédiction. Nous pouvons sentir les effets du pranayama presque immédiatement car le mental est calme. Lorsque l'inspiration et l'expiration sont régulières, le prana grossier affecte les pranas subtils. Il s'ensuit une impression de détachement. Chaque kriya pranayama se pratique en conscience. Avec chaque respiration, nous dirigeons le prana subtil à travers les canaux subtils, amenant le mental dans un état d'équilibre. Cet état d'équilibre et de clarté nous mène vers des méditations puissantes. Et, dans les activités de la vie courante, nous commençons à adopter une perspective plus calme et plus consciente. Le Kriya Kundalini Pranayama équilibre les deux principales influences de la nature de l'esprit, les nadis ida (féminine) et pingala (masculine) et par conséquent, ouvre sushumna. Cette forme de respiration particulière augmente l'énergie, le contentement, rajeunit et clarifie le mental. Plus nous pratiquons, plus les énergies s'affinent et plus nous comprenons, car la respiration nous amène vers un état d'unité de conscience et de prana.

Les dhyanas (méditations) se construisent les unes sur les autres au cours de la semaine. Nous commençons par une technique qui met à jour ce qui nous dérange et nous créons une ouverture pour que des schémas inconscients surgissent et apparaissent clairement. Amener la conscience sur ce qui se trouve dans le subconscient est la première étape vers la guérison et le « lâcher prise » par rapport aux influences négatives. Les dhyanas nous offrent un moyen pour travailler sur l'auto-contrôle, pour améliorer notre santé et notre bien-être, de même que le bien-être des autres. Lorsque le mental est calme, les autres techniques de méditation commencent à développer une forte concentration et utilisent la visualisation pour ouvrir et élargir le canal entre l'observateur et les objets de perception.

À l'intérieur de chacun de nous, se trouve un espace, vide, illimité, rempli de conscience, sans pensées, où seul réside le sentiment du Je suis. C'est à partir de cet endroit que nous nous concentrons, voyons, visualisons et méditons. Les yeux jouent le rôle de volets, nous permettant d'interagir avec le monde extérieur à travers un champ de conscience. Lorsque nous développons ces techniques de visualisation, nous entrons directement en contact avec ce champ de conscience. Il y a une connexion directe entre la vue, la vision et notre être intérieur, *Je suis*.

La vision pure est comme un miroir qui réfléchit sans couleur, sans l'ombre de la mémoire, du jugement ou des préférences. À chaque fois que nous voyons purement, nous sentons une connexion intime avec ce que nous regardons fixement. Mais c'est l'état de conscience dans lequel il est le plus difficile de vivre car les pensées, les mémoires, les préférences et les aversions surgissent inévitablement dans la conscience. Les pensées, qu'elles soient conscientes ou inconscientes, déforment la conscience.

Le Yoga Vashista, le célèbre texte du Vedanta de la pen-

sée moniste dit, « la conscience plus les pensées est l'esprit. La conscience moins les pensées est le Soi. » Lorsque l'esprit est libéré des pensées, on peut sentir un courant palpable de conscience traverser les yeux, reliant l'espace d'où vous « voyez » à l'objet que vous regardez. C'est comme voir à partir de l'espace de « qui vous êtes ».

Les techniques de méditation ou Dhyana Kriyas du Kriya Yoga de Babaji génèrent un flux d'énergie qui s'exprime le long d'un canal de perception qui lie l'esprit qui perçoit avec le monde. Cela peut être à la fois visualisé les yeux fermés et vu les yeux ouverts. Le fait de se concentrer fixement et de visualiser activement renforce les mouvements du cerveau, élève la conscience et peut révéler la connexion intime à l'âme.

Nous apprenons à faire l'expérience de la connexion avec l'âme à travers les sens : la vue, l'ouïe, le goût, le toucher et l'odorat. Nous fixons notre regard et notre attention, nous concentrons l'esprit et visualisons par les sens, nous ne rêvons pas ni ne fantasmons, mais alignons toutes les parties de notre corps vers l'âme, afin de sortir de la fiction et des fantasmes du passé et du futur. Nous apprenons à expérimenter le moment présent de façon directe. Nous faisons l'expérience que la vision elle-même est directement connectée et intimement liée à notre grand Soi. Nous commençons à « voir » différemment, avec plus de clarté, d'intuition, de discernement et de détachement dans toutes les activités de la vie.

La pratique des bijas mantras, enseignée dans la seconde initiation, nous aide à développer l'inspiration et de nouvelles perceptions. La répétition régulière des mantras s'appelle japa. Cette pratique a un effet très apaisant sur le mental. Elle induit le calme et la guérison. Alors que nous dirigeons notre énergie mentale dans les mantras, les mouvements emplis de désirs et d'émotions du corps vital se dissolvent facilement. Le mental se purifie et s'apaise. Ainsi, la voix de notre âme, l'être psychique, notre intuition, nourrit notre intellect de sagesse et compréhension. Nous nous tournons vers elle pour rechercher sa guidance. Nous écoutons et nous l'entendons. Les mantras peuvent apporter beaucoup d'énergie. Au lieu de perdre notre énergie mentale dans les soucis et des milliers de pensées futiles, ils nous aident à la conserver, et par la suite, au bon moment, à y avoir recours avec discernement pour chaque problème de la vie quotidienne. Cela engendre le sentiment d'être soutenu par l'Énergie Universelle, par la Mère Nature elle-même.

Au fur et à mesure que nous avançons dans nos pratiques avec dévotion à notre Soi le plus élevé, et que nous développons la foi et la confiance dans les techniques, nous nous sentons connectés, inspirés et intuitivement guidés. Nous commençons à guérir les conflits ou les divisions entre nos sois intérieur et extérieur. Nous expérimentons leur intégration, leur union, leur yoga qui participent à ce cheminement. Ils sont inséparables, interdépendants, ils bougent ensemble dans chaque chose de la vie.

Bénis soient ceux qui étudient et prennent à cœur le Kriya Yoga de Babaji. □



Tantrisme : la voie des 18 Siddhas (partie 2)

par Nityananda

Une définition courte et pratique du tantrisme est l'effort de concentrer dans les chakras supérieurs, au sommet de la tête, l'énergie vitale accumulée dans les chakras inférieurs. Ce faisant, c'est cette même énergie qui active les états de conscience les plus élevés associés aux chakras supérieurs.

La transmutation de l'énergie sexuelle en énergie spirituelle est l'un des éléments clés soulignés par les Siddhas dans leurs écrits. Parmi ceux qui se démarquent, il y a les textes du Siddha Boganathar, qui est le présumé fondateur du taoïsme ; soit une discipline qui se spécialise dans la transmutation de cette énergie.

Pour être en mesure de transformer cette énergie avec succès, il faut considérer les différentes composantes de notre anatomie subtile présentes dans notre soi-disant corps vital, le corps énergétique, qui supporte et maintient notre corps physique tout en étant le siège de nos désirs et nos émotions. Ces composantes sont les nadis, qui sont des canaux énergétiques, et les chakras, qui sont des centres d'énergie et de conscience. Ils doivent tous les deux être purifiés et activés par différentes pratiques yogiques dont les asanas, les pranayamas, les mantras et certaines techniques de méditation.

Le système énergétique du corps vital peut se comparer à un circuit électrique avec ses différents câbles électriques (nadis) et ses batteries (chakras) au travers desquels notre force vitale, connue en tant que prana, circule. Moins les câbles et les batteries sont purifiés, plus il y aura de la résistance lors du passage de l'énergie. Le circuit surchauffera et ne tolérera que des voltages d'électricité réduits ; il ne supportera pas de hauts niveaux d'énergie. Toute une gamme de désirs et d'émotions laisse un résidu dans notre anatomie subtile, qui s'accumule et crée des blocages énergétiques dans les nadis et les chakras.

Une expérience intérieure inhabituelle, initiée par une transmission d'énergie (que certains appellent « shaktipat ») ou par une pratique intense, mais instable, peut provoquer une grande décharge d'électricité dans le circuit. S'il n'est pas en mesure de supporter ce voltage, il y aura une étincelle, un court-circuit qui pourrait endommager quelques-unes de ces composantes. Certaines personnes les apprécient en tant qu'expériences spirituelles à cause de leurs effets parfois extraordinaires et sensationnels. Néanmoins, ces expériences n'ont aucune valeur intrinsèque et elles ne durent pas. Elles sont plutôt une indication de notre manque de préparation. Alors, comme étudiant de Yoga, notre travail est de peaufiner notre circuit électrique interne avec constance et progression afin qu'il puisse supporter des niveaux d'énergie et de conscience de plus en plus élevés. Cela veut dire un effort à long terme, constant et soutenu et non une quête pour des expériences spectaculaires, énergétiques ou spirituelles.

Les Siddhas du sud de l'Inde soulignent dans leurs textes le travail spirituel requis sur les chakras, sur les

nadis ainsi que sur la Kundalini, qu'ils décrivent comme notre puissance et notre conscience potentielle ; elle dort dans le premier chakra qui se situe dans le périnée pour l'homme et à l'intérieur du vagin pour la femme.

Kriyas (techniques) de Yoga

Dans le Kriya Yoga de Babaji, nous avons la pratique fondamentale des 18 asanas qui purifie les nadis et active graduellement les chakras. Des yogis tels que Swami Satyananda Saraswati soulignent l'importance d'activer les chakras graduellement, car leur ouverture trop soudaine peut accabler le pratiquant avec des désirs et des émotions incontrôlables lorsque ces désirs et ces émotions bien ancrés sont activés trop rapidement.

Pour éviter ce genre de problème, nous pratiquons la première technique de méditation, Shuddhi Dhyana Kriya, afin de purifier notre subconscient où des habitudes et des tendances indésirables (samskaras et vasanas) sont emmagasinées. De plus, à la troisième initiation, nous apprenons des techniques avancées de méditation, telles que la méditation sur les ouvertures divines, pour compléter cette purification. La répétition des mantras peut aussi être efficace pour la purification du subconscient.

Les autres techniques essentielles pour activer les chakras et transformer l'énergie vitale et sexuelle sont :

- Les bandhas ou serrures musculaires : le Siddha Tirumular parle de ces pratiques dans son œuvre Tirumandiram. Plusieurs textes de Yoga comme le Hatha Yoga Pradipika mettent l'accent sur ces techniques.
- Les pranayamas tels que Bramacharya Ojas Matreika Pranayama et Kriya Kundalini Pranayama.

Durant la troisième initiation, nous apprenons aussi des kriyas ou techniques précises pour activer les chakras et les purifier de leur contenu par les méditations, les mantras et les asanas.

La Lumière et la Grâce du Divin

Le concept de la « Grâce », qui est la descente de l'énergie et de la conscience divine, est très présent dans la tradition des Siddhas (appelé Saiva Siddhantam dans le sud de l'Inde). Shiva, le Divin lui-même, l'Absolu, est un terme qui veut dire « de bon augure » ou « bonté ». Dans le Tirumandiram, Tirumular mentionne cinq actions de Shiva, le Divin : création, préservation, destruction, obscurcissement et grâce. Toutes ces actions sont considérées comme des actes de grâce et d'amour par le Seigneur pour les âmes, ce qui permet à celles-ci de consciemment se réunir avec Lui dans la béatitude.

En réponse aux efforts du yogi de se préparer et de se purifier afin de se réunir (yoga) avec le Divin, par son aspiration constante et l'abandon de la perspective égoïste à celle de l'âme, la conscience-témoin, la Grâce descend en tant que force de soutien et guide intérieur.

L'effort yogique inclut l'accumulation de l'énergie vi-

Suite à la page 6



Tantrisme (suite)

tale dans les centres supérieurs de la conscience ou chakras. Ceci est atteint non seulement par des techniques yogiques, mais aussi par une dévotion et une aspiration soutenues, ainsi qu'un comportement juste et éthique. Tout ceci permet une vision de la Lumière Divine. Cette lumière de la conscience est souvent mentionnée dans le Tirumandiram et d'autres poèmes des Siddhas :

« Si l'on se concentre sur la forme de la lumière, il y a illumination ;

Si l'on fond dans la lumière, Il deviendra un avec vous. »

- *Tirumandiram, verset 2681*

« Comme les gouttes d'eau qui n'adhèrent pas à la feuille de lotus

tel est le désir de la terre

repoussez-la, laissez-la et

vénérez et adorez ô serpent dansant

les pieds de l'éblouissante

de l'éclatante et étincelante lumière blanche

brillante partout. »

- *Siddha Pambatti*

« Ô louez la Lumière de la Lampe, le bijou des cieux,

la magnifique lumière de la réflexion, le bijou dans l'œil !

Ô louez la Lumière avec des rayons qui ont transgressé la

trinité du temps

et tenez-la fermement dans votre cœur et votre esprit ! »

- *Siddha Idai Kadar*

« Pour ceux qui savent

que la Vérité est la simple Lumière,

quelle est l'utilité des octrois royaux ? »

- *Siddha Kudambai*

Comme résultat de cette concentration d'énergie vitale dans les chakras supérieurs, le Siddha Tirumular mentionne la possibilité d'entendre Nada, soit la vibration primordiale à la base de tout et que l'on appelle AUM ou OM. La discipline ou sadhana entraîne l'union de Bindu et de Nada – l'union de la graine d'énergie vitale/sexuelle avec Om, l'union de la conscience individuelle avec la conscience universelle, qui se manifeste d'abord par AUM.

Comme expliqué dans les Sutras du Yoga de Patanjali, le but du Yoga classique est d'atteindre le Nirvikalpa Samadhi, qui est l'union de la conscience individuelle dans l'Absolu, dans la conscience pure, avec comme résultat Moksha ou la libération de l'individu du cycle de la réincarnation obligatoire.

Dans les enseignements de la sagesse des Siddhas, connus sous le nom Saiva Siddhantam, le but de Soruba Samadhi inclut la descente de la Divinité dans les cinq plans de l'existence, soit une transformation intégrale de notre nature humaine en un Être Divin. Plutôt que de chercher à s'évader de ce monde de souffrance, les Siddhas ont cherché la perfection, « siddhi », l'expression complète de notre potentiel Divin avec l'union parfaite

de Shiva et de Shakti dans l'être humain, soit la transmutation de la matière (qui est énergie, après tout) dans la parfaite expression de la conscience Divine.

Par cette réalisation, la Lumière Divine est maintenant le principe divin intermédiaire entre l'Absolu et la création, participant dans les deux. Ce principe serait l'agent de transformation dans ce processus, étant capable d'agir même sur le corps physique :

« Si concentré sur la lumière et chantant clairement avec une lumière fusionnelle, (Il va) faire le corps doré par la pilule alchimique de Sivaya Nama. »

- *Tirumandiram, verset 2709*

Un Siddha du 19^e siècle, Ramalinga parle de tout cela dans plusieurs de ses poèmes, où il invoque le Divin sous l'aspect de la « Lumière de la Grâce divine » (Arul Perun Jyoti) pour qu'Elle puisse descendre et transformer le corps physique en un corps immortel de lumière. Il a lui-même atteint cette dernière réalisation yogique ; cependant, son message n'a pas eu beaucoup de réceptivité par ses contemporains.

Par contre, cette descente de la Grâce Divine sous forme de lumière appartient aux phases avancées de la sadhana, une fois que les prérequis mentionnés plus haut sont atteints.

À ces prérequis, nous devons ajouter l'abandon complet au Divin. C'est un aspect souligné par des Siddhas modernes comme Sri Aurobindo et la Mère. Leur Yoga Intégral pointe aussi vers une transformation complète incluant le physique, commence et termine par l'abandon complet au Divin dans son aspect dynamique et énergétique : la Mère Divine.

Le rôle du guru

Les Siddhas soulignent aussi l'importance du rôle du guru qui prescrit une sadhana, pratique spirituelle précise que le disciple doit suivre, et, avec la Grâce Divine, achève le processus de la réalisation spirituelle, soit l'union avec le Divin. Ceci est possible lorsque le disciple suit la sadhana prescrite et abandonne l'égoïsme. Le guru est ce qui passe au travers du professeur qui a réalisé le Soi : les enseignements, qui révèlent la Vérité, l'Amour, la Beauté, la Sagesse. Le guru est donc une porte nécessaire pour atteindre le Divin, l'Absolu, selon les enseignements des Siddhas.

L'approche spirituelle des Siddhas est directe, pratique et réaliste ; au-delà de la spéculation théologique. L'étudiant avancera sur la voie aussi longtemps qu'il se dévouera à la pratique yogique prescrite avec foi et dévotion au sadhan, au guru et au Divin. Le bonheur de l'étudiant sera proportionnel à son autodiscipline ou sadhana.

Les Siddhas déclarent aussi que la Grâce Divine est toujours déversée sur nous, comme la pluie, mais, qu'au travers de notre sadhana yogique, nous apprenons à devenir des vaisseaux en mesure de la recevoir et de l'accumuler, sans aucune fissure. Shiva, le Divin, est la quintessence et la source infinie de cette Grâce. □



Les étapes de la réalisation du Soi dans le Tirumandiram

par Shivam S. Christiansen

Tout chercheur de vérité sérieux s'est à un moment posé la question de savoir si oui ou non il atteindra la réalisation de Soi. Les doutes sont fréquents, mais ce sont des compagnons nécessaires sur le chemin spirituel, et ils sont nombreux : Est-ce que je le mérite ? Qu'en est-il de ce que j'ai fait dans le passé ? Est-ce que je pratique de la bonne façon ? Et si ces questions n'arrivent jamais ? Cela veut peut-être tout simplement dire que l'égo n'aime pas ces questions.

La bonne nouvelle est que les êtres parfaits et emplis de compassion comme les Siddhas nous ont donné une ligne de conduite et des conseils. Un des grands siddhas est Tirumular, l'auteur du Tirumandiram, (en tamoul : திருமந்திரம்) un poème tamoul et ouvrage scientifique qui aurait été écrit environ 200 ans après J.-C. et qui consiste en plus de 3000 versets dans 9 Tandirams (parties).

Comme le saint nous le dit dans le mandiram 47, c'est l'attitude intérieure qui est le plus important sur le chemin spirituel, et il n'est pas nécessaire de vivre comme un moine ou une nonne.

Contemplant le Seigneur, le maître de maison n'en n'est pas moins ascète ;

Ceux qui le gardent en leur cœur partageront Sa connaissance ;

Pour ceux qui ignorent cela, il ne peut y avoir de félicité ;

Tout comme l'oiseau qui ne connaît pas le fruit de l'arbre où il vit.

- Mandiram 47

La façon dont la sexualité peut être transformée d'un obstacle vers un outil de réalisation par la transmutation de l'énergie sexuelle est expliquée dans le 3e tandiram dans la section nommée parianga-yoga (Mandirams 825 à 844).

D'après les commentaires de T.N. Ganapathy, dans le mandiram 2807 Tirumular dit que « La lumière primale scintillante réside dans toute forme de plaisir expérimenté par le jīva (cela inclut la jouissance d'une femme).

Dans la jouissance sexuelle avec une jeune femme

Se trouve l'agréable lumière scintillante primale ;

Il est au-delà de la compréhension de Brahma et de Viṣṇu ;

La lumière a fusionné avec le plus haut chemin.

- Mandiram 2807

Dans 4e tandiram, le mandiram 895 parle de certains sujets importants du Tirumandiram :

Les Agamas d'Amalan[Shiva] exposent pati, paśu et paśam ;

Tirodayi est amalan (dieu) ; Elle confère la béatitude ;

Les mots d'Amalan guérissent āṇava, māyā et karma ;

La danse divine se produit dans le royaume d'Amalan.

- Mandiram 895

Les Agamas (en sanskrit ऀ ऀ ऀ) sont des écritures anciennes qui concernent « la philosophie et la connaissance spirituelle qui est derrière les rituels destinés aux déités, le yoga et la discipline mentale requises pour ces

rituels et les rituels spécifiques offerts aux déités » (wikipedia). Tirodayi est une forme de Śakti qui signifie l'obscurcissement, une des cinq fonctions du Seigneur. Pati est Śiva et paśu, l'âme. Pāśam ou pāśa représente ce qui sépare l'âme de dieu, les malas ou les imperfections āṇava, māyā et karma, qui maintiennent l'âme dans le cycle de la naissance et de la mort. Āṇava est le sens de l'égo qui cause l'ignorance de ce que l'on est vraiment, le sens de l'individualité et de la séparation de dieu. On l'appelle aussi mūla mala (racine mala). Māyā est l'illusion qui amène l'âme à accumuler du karma, les conséquences des pensées, des paroles ou des actions passées. D'après le mandiram 90, il existe deux types de māyā : shuddha-māyā, qui est pure et ashuddha-māyā qui est impure. Un autre mala qui est mentionné dans le verset ci-dessus est l'énergie dissimulée du Seigneur, tirod-hāna-śakti, que seule la grâce de dieu (anugraha śakti) peut retirer. D'après les commentaires de S.N. Kandaswamy concernant le mandiram 2160, il fait murir les autres malas. Karma représente les conséquences des pensées, des paroles et des actions passées : prarabdha karma, que l'on expérimente dans la vie présente, āgāmya karma, ce qui a été accumulé récemment et san-chita karma, la somme totale du karma (le « solde » du « compte » karma). Le cinquième mala est acai, les produits de māyā. Par le yoga, on brûle les malas dans le feu des tapas par le détachement constant (vairāgya).

Les niveaux de conscience de l'âme dépendent de l'emprise d'āṇava (état kevala), impliquée dans le monde (état sakala) ou complètement détachée des malas (état shuddha). Dans le 2e tandiram, Tirumular explique les différents types d'âmes en fonction des malas qu'elles ont déjà maîtrisés. Lorsque l'âme est liée à ces trois malas, on l'appelle sakala. Quand elle est liée à āṇava et à karma on l'appelle pralayākala et quand elle est liée uniquement à āṇava on l'appelle vijñānakala. Une catégorie spéciale de sakalas sont les sādakas, qui à l'inverse des sakalas noyés dans la vie quotidienne se débattent pour se libérer des malas et devenir des jīvan-muktas.

Bénis par l'état de Śiva, ils conquièrent les cinq malas ;

Ce sont des âmes méritantes, totalement réalisées ; mukti, la fin, est leur séjour ;

Ils coupent en morceaux la naissance, se libérant de paśu et paśa,

Après avoir cherché et compris les tattvas intéressants.

- Mandiram 497

Quelle est la différence entre l'état de kevala et l'état de vijñānakala, lorsque dans les deux états l'âme est seulement accompagnée par āṇava ? Dans l'état de kevala, l'âme est dans l'obscurité totale, « ses pouvoirs de volonté (iccha śakti), d'action (kriya śakti) et de connaissance (jñāna śakti) sont en sommeil » (S.N. Kandaswamy

Suite à la page 8



Acharya Shivadas

J'ai grandi comme tout le monde, comme un enfant qui se cherche à travers le regard des autres, soucieux de cultiver une vie sociale intéressante. J'ai vite compris que ce n'était pas ce genre de bonheur que je cherchais, et cette prise de conscience juvénile m'apporta un grand désarroi, car je n'avais aucune référence pour trouver les réponses à mes questions. Je me suis donc tourné vers la marijuana. J'en suis devenu un adepte... et ce travers entraîna quelques années nébuleuses.



Acharya Shivadas

Un jour, vers mes 15 ans, dans une réunion de famille, un grand cousin m'expliqua qu'il pouvait soigner avec ses mains... Après de grandes conversations et 2 ans à lui coller les baskets pour qu'il m'enseigne cela, ce fut une révélation qui changea ma vie d'adolescent. Dès lors tout était possible: le paradis était aussi sur terre.

À 19 ans, le Yoga sonna enfin à ma porte. Je rencontrai mon premier professeur, Mme Evelyne Cruchandeau, qui sut embraser l'étincelle qui m'avait amené jusqu'à elle. Je m'aperçus que devenir «libre» avait un tout autre sens... C'est pourquoi en 2001, à l'âge de 20 ans, j'ai décidé de tout abandonner pour aller vivre sur l'île de la Réunion. Mon but : apprendre et pratiquer le Yoga plus intensément là où j'avais toujours rêvé d'être.

Mes cours particuliers installés 2 fois par semaine, j'apprenais maintenant à pratiquer seul tous les jours en me lançant des défis : la posture sur la tête tous les jours, par

exemple (mon corps a ressenti plusieurs fois le choc du coin du lit...).

Ma vie semblait parfaite pour un jeune homme de 20 ans. Je surfais tous les jours et rentrais pour pratiquer le Yoga. Je vivais sur mes économies qui me permirent de continuer ainsi durant 2 ans.

Et c'est ainsi que j'ai découvert le Kriya Yoga. En cherchant de la lecture pour m'accompagner dans ce voyage, j'ai trouvé le livre «Kriya Yoga la voie spirituelle originelle» de Paramahansa Hariharananda (je ne savais pas, à cet instant, que ce livre allait être «le vrai voyage» de ma vie...). Dévorant ce livre de toute mon âme, je sentais que j'étais en accord parfait avec ce qu'il enseignait, je cherchais donc quelqu'un qui puisse satisfaire cette soif que je n'expliquais pas, et m'initier au Kriya Yoga. Durant cette période, je suis rentré dans une école de Yoga Chronobiologique où j'ai participé à cette formation durant 3 ans.

Un an plus tard, mon professeur de la Réunion me proposa de partir en Inde pour prendre des cours. À cette époque, l'Inde ne m'attirait pas du tout. Par contre, redécouvrir le Yoga en Inde me paraissait essentiel à ma formation. Nous sommes donc partis dans cette petite école du sud de l'Inde, Vijnana Kala Vedi, qui a maintenant fermé ses portes. Je recevais mes cours particuliers le matin et suivais les cours de groupe la journée. Je m'initiai aussi au Kallari-Payat. L'enseignement indien était nouveau pour moi, jeune occidental. Je me souviens de mon premier cours avec ce professeur d'un certain âge me demandant de prendre la posture de siddhasana pour recevoir son enseignement. Or, quelques mois auparavant, mon genou s'était luxé en prenant la posture du

Suite à la page 9

Tirumandiram (suite)

p. 2445). Ensuite, les autres malas sont ajoutés comme « la saleté est utilisée pour ôter la saleté des vêtements ». Cela signifie qu'un acte de grâce nous donne un corps et de nombreuses opportunités pour apprendre, atteindre l'état le plus élevé de *vijñānakala* où on obtient la connaissance de dieu et finalement se débarrasser du mal racine, *āṇava*.

En raison des malas inchangés, cinq dans les avasthas

Les âmes entrent, dotées d'un corps et d'organes infinis de māyā

Prises dans le cycle de la naissance et de la mort et frappées Par des actions rudes et l'expérience de leurs fruits

- Mandiram 2610

La purification se produit dans l'état de samadhi quand jīva, l'âme, et Śiva se rencontrent et deviennent un, symbolisé par le chin mudra, le pouce représentant Śiva et l'index, l'âme.

Samadhi est aussi appelé l'état turiya, le quatrième état de conscience. Les autres états (avasthas) sont *jāgrat* (l'état de veille), *svapna* (l'état de rêve) et *suṣupti* (le sommeil profond). Tirumular parle même d'un cinquième état appelé *turiyātīta* (l'état transcendant, au-delà de turiya) qui n'est pas mentionné dans les vedas.

Tirumular décrit la disparition finale de *d'āṇava* dans le magnifique mandiram 2820 :

Je «t» ai cherché différent de « moi »

Et j'ai découvert que « moi » et « Toi » ne sont pas deux ;

Cette sagesse concédée par le Chef gnostique ;

(et) « j' » ai perdu la pensée du « moi ».

Note : les citations sont extraites de « English Translation of the Tirumandiram » (traduction anglaise du Tirumandiram), publié en janvier 2010 par les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.



Profil (suite)

lotus à froid..., il m'était donc impossible de répondre à son attente... Je lui expliquai cela, mais il me rétorqua qu'il ne m'enseignerait rien si je ne prenais pas Sidhasana. J'ai donc reçu le cours en transpirant à grosses gouttes dans un demi-lotus plutôt bancal... et grâce à ce professeur, au bout de 15 jours j'étais à l'aise. À la fin de notre rencontre, il m'autorisa à enseigner à sa classe.

Comme une abeille, je cherchais du miel en participant à toutes sortes de formations qui m'inspiraient et qui m'ont porté jusqu'à maintenant : Reiki, magnétisme, Yoga en tous genres. Je me sentais bien et à la fois complètement désorienté. Il me manquait l'essentiel, mais je ne savais pas ce qu'était l'essentiel... jusqu'au jour où je rencontrai Thierry Morfin dans un stage de Yoga à la Réunion. Thierry était un Kriyaban, je pouvais le sentir à sa présence. Il était calme et paraissait observer le monde en restant présent. Grâce à toi, j'ai eu les coordonnées de la personne qui allait le plus influencer ma vie de Yogi. Encore merci, Turyananda !

Je retournai vivre en métropole et rencontrai donc Satchidananda pour recevoir l'initiation au Kriya Yoga. J'avais 23 ans et étais rempli de joie. Je me sentais orienté sur le bon chemin car j'étais sûr de l'enseignement. À compter de ce jour, je n'ai cessé de pratiquer le Kriya Kundalini pranayama.

L'année qui suivit, j'ai été inspiré à participer à la formation de professeurs de l'école Sivananda. L'inspiration fut bonne, car c'est là que je rencontrai mon épouse, Lalitha Swarupa. Cette magnifique créature qui dansait pour Shiva, ne pouvait passer inaperçue dans mon cœur ! Nous partageons maintenant la Sadhana du Kriya Yoga, et grâce à elle, je suis devenu végétarien.

Tout s'est passé si vite ! Après avoir participé à la seconde initiation, je suis parti retrouver Swarupa en Martinique. L'année suivante, nous avons eu l'opportunité de louer un bel espace pour ouvrir une petite école de danse Bharatanatyam et de Yoga : tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes. Nous avons ensuite reçu la troisième initiation en France, et en cette année 2007, Satchidananda me conseilla de suivre une formation dans le domaine de la santé. Je me suis donc formé à la Thérapie manuelle énergétique pendant plus de 4 ans. Quel plaisir de pouvoir participer au soulagement de la douleur d'une personne. Je comprends seulement maintenant le sens de ce conseil avisé.

En 2008, nous décidâmes avec Swarupa de partir tous les deux à Badrinath pour pratiquer des tapas durant 8 jours et faire l'expérience des 144 Kriyas dans ce lieu hors

du commun. Cette expérience a été surprenante et inattendue. Nous avons bien sûr participé au teacher training avec Durga en Allemagne ; sa sensibilité et son expérience m'ont beaucoup appris.

En 2010, lors de la Maha Kumba Melha, Satchidananda m'a invité à rentrer dans l'ordre des Acharyas et je me suis senti à cet instant comme un fruit mûr ; avec le recul, maintenant, je pense que je n'étais qu'un bourgeon !

Depuis maintenant 7 ans, je donne plus de 350 cours de Yoga chaque année. Mon objectif est de pouvoir donner ce que j'aurais aimé recevoir quand j'ai découvert le Yoga : une possibilité de présence continue aux cours à moindre coût. La plupart des gens qui pratiquent le Yoga à temps partiel cherchent des moments « partiels » de détente ; ce qui nous ramène à une pseudo « bonne conscience » de toujours garder les habitudes qui nous font souffrir.

Le yoga est maintenant devenu un outil de bien-être, ce qui est déjà une reconnaissance dans les mentalités. Seulement, je pense que le bien-être est seulement un moyen de comprendre, et non un but. Seul l'accès à une pratique constante donne la possibilité d'expérimenter un réel changement, même chez des personnes non initiées. Je souhaite que cette expérience les inspire à voir plus loin, comme des explorateurs de la conscience, et participer un jour à l'initiation au Kriya Yoga de Babaji.

Un jour, une élève m'a demandé : « est-ce que ce n'est pas se limiter que de pratiquer uniquement le Kriya Yoga ? »

Chaque forme de Yoga a son but, et les méthodes proposées dans chaque forme répondent à leur but. Certains pratiquent pour être plus forts, plus souples ou plus calmes, voire plus maigres (n'hésitons pas à le dire).

Nous enseignons que le Kriya Yoga est l'art scientifique qui unit l'être et la réalité absolue. C'est le but ultime dans la voie du Yoga et là aussi, la méthode répond à son but ! C'est une pratique illimitée que de fonder sa conscience dans le tout pour ne devenir qu'un instrument dans cette grande pièce de théâtre qu'est la vie.

Je ne suis qu'un nouveau-né dans ma carrière de Kriyaban ! Le Kriya Yoga est le trésor de l'humanité, il est notre héritage de droit divin pour celui qui le recherche sincèrement.

Ce trésor n'a pas de fond et j'ai même l'impression de n'avoir fait que soulever le couvercle ! Plus on pratique, plus on s'abandonne et plus l'espace devient de plus en plus grand et lumineux. Une chose dont je suis sûr c'est que la seule limitation est celle que l'on accorde à son ego. Merci Sat Guru Deva d'étendre nos consciences malgré nos vices et nos imperfections. □



Nouvelles et notes

Pèlerinage en Inde du sud du 14 février au 3 mars 2014. Rejoignez-nous pour ce nouvel itinéraire atterrissant. Pratiques quotidiennes de yoga et méditations dans certains des lieux spirituellement les plus puissants du sud de l'Inde. Nous visiterons des ashrams et lieux saints à Bangalore, Nandi Hills (Tapaswiji), Tiruvannamalai, Pondichéry, Tanjore, Palani, Coimbatore et Mysore. Vous êtes tous les bienvenus. Consultez notre site internet pour plus d'informations.

Demande de contributions pour les victimes des inondations dans les Himalayas, près de Badrinath
Le conseil d'administration de nos



Badrinath

organismes de bienfaisance en Inde, au Canada et aux Etats-Unis a décidé d'organiser une levée de fonds pour les victimes des environs de Badrinath, où le responsable de l'Ashram, Rohit Naithani, a aidé à distribuer de la nourriture à plus de 5000 pèlerins bloqués tous les jours, utilisant les fonds de notre compte pour la construction. Durant les prochains mois, nous allons continuer d'offrir de l'aide aux résidents locaux, particulièrement aux villageois des environs de Badrinath, dont les terres et les maisons ont été emportées par les inondations. Bien que notre ashram à Badrinath n'ait pas été endommagé, nous croyons que présentement, il est prioritaire d'aider ceux

qui souffrent. Nous faisons appel à votre aide durant les prochains jours, et les prochains mois, d'envoyer des contributions à l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, avec une note mentionnant que c'est pour aider les victimes à Badrinath. Vous pouvez le faire via notre site internet, en utilisant votre carte de crédit : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/contribution.htm>. Vous pouvez également envoyer un chèque au nom de « Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji » si vous résidez au Québec. 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 Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France.

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 25 au 27 octobre 2013 et au Japon du 30 août au 1er septembre 2013.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan au Québec du 12 au 21 juillet 2013 et du 11 au 20 juillet 2014 ; à Dole en France du 25 août au 1er septembre 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.

Des retraites de silence à l'ashram du Québec sont prévues : du 30 août au 6 septembre, du 8 au 15 novembre 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 prévues à l'ashram du Québec le 28 septembre et le 30 novembre. Pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Kirtan-at-Ashram-2013-fr.pdf

Retraite accompagnée à l'ashram du Québec : Vivez une expérience spirituelle unique à l'ashram du Québec. Vous pouvez y passer quelques jours, quelques semaines ou même plusieurs mois et être guidés dans votre Sadhana (pratique spirituelle) par l'acharya du Kriya Yoga qui réside à l'ashram à plein temps (Dayananda).

Programme quotidien :

7h à 9h : pratique des asanas, pranayama, mantras, et marche méditative.

10h : petit déjeuner et Karma Yoga

15h à 17h : pratique

18h : dîner et Karma Yoga

20h à 21h : discussion sur la pratique

Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance, et ce, pour un minimum de deux jours et deux nuits. Prix de l'hébergement et des repas : 65\$ par jour; sans hébergement : 30\$ par jour.

Veuillez contacter :

Dayananda@babaji.ca

Nouvel acharya d'Autriche : Brahmananda

B e r n d

Gehringer a

été initié en

2001 à Vi-

enne à la

tradition du

Kriya Yoga

de Babaji et,

lors d'une

cérémonie

spéciale, le

19 mai 2013,

il est devenu

membre de

l'Ordre des

Acharyas, près de Francfort en Alle-

magne. Guidé par Babaji, les condi-

tions de vie de Brahmananda se sont



Brahmananda

l'Ordre des Acharyas, près de Francfort en Allemagne. Guidé par Babaji, les conditions de vie de Brahmananda se sont

Suite à la page 11

Nouvelles et Notes (suite)

améliorées pendant ces douze années. Il a senti un appel du dharma à pratiquer une sadhana yogique, à devenir professeur de Kriya Hatha Yoga de Babaji, à participer à plusieurs pèlerinages et ensuite à devenir acharya. Il s'est libéré de nombreux obstacles karmiques, dont son travail. Fort d'une expérience d'ingénieur dans l'industrie de la chaussure et propriétaire de son entreprise, il a réduit son

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

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.

Vous pouvez également renouveler votre abonnement via notre site internet www.babajiskriyayoga.net dans la section « boutique », ou envoyer un chèque (en \$Can ou \$US) à l'ordre du Kriya Yoga de Babaji avec le formulaire de renouvellement ci-dessous.



53 personnes ont participé au Rassemblement Européen en mai 2013.

temps de travail au minimum afin de consacrer sa vie à la pratique et à l'enseignement de Babaji et du yoga. Brahmananda vit à Attersee dans la Haute-Autriche et organise régulièrement des cours de Kriya Hatha Yoga, des ateliers et des satsang. Pour l'Ordre des Acharyas, il donne des séminaires d'initiation dans les pays germanophones.

Le rassemblement européen des initiés et des Acharyas a eu lieu du 24 au 26 mai 2013. Cinquante-trois initiés, dont 13 acharyas, ont participé à ce satsang.

Tirumandiram : une seconde édition en cinq volumes est maintenant disponible dans notre site de vente en ligne.



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 septembre 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.