



Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

La pratique du Kriya Yoga de Babaji à la lumière des progrès récents en neurosciences

par M. G. Satchidananda

Les progrès récents en neuroscience apportent des leçons pratiques aux étudiants de yoga. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), les scientifiques ont appris plus au sujet du cerveau durant les 20 dernières années que dans toute l'histoire écrite. Ils ont réussi à cartographier les activités du cerveau et les interactions complexes de ses fonctions physiologiques et neurologiques qui forment notre expérience

de ce monde.

Informés par eux, nous pouvons mieux comprendre les comment et les pourquoi de notre système d'exploitation humain, la source des causes de la souffrance, et comment changer ces causes pour s'améliorer à tous les niveaux du corps, du mental et des relations interpersonnelles.

Le cerveau a évolué au cours des trois millions d'années passées, triplant sa

taille. Ses parties plus primitives dominent les activités du cerveau lorsqu'un danger menace notre survie. Les parties du cerveau qui ont évolué relativement récemment gouvernent la pensée rationnelle et les habiletés interpersonnelles, telles que l'empathie et la planification coopérative, qui ont aidé nos ancêtres à survivre. Des facteurs qui encouragent la coopération se sont graduellement tissés dans nos cerveaux. Ceux-ci incluent l'altruisme, la générosité, l'inquiétude au sujet de sa réputation, l'équité, le pardon, le langage, la moralité et la religion. Ils inhibent nos parties plus primitives qui régissent nos réactions émotives. Parce que notre capacité de coopérer a augmenté, notre aptitude à l'agression a aussi évolué.

Étant donné que nos cerveaux se sont élargis, les premiers humains ont eu besoin d'une enfance plus longue pour développer et entraîner le cerveau; parce que l'enfance se prolongeait, nos ancêtres ont eu besoin de trouver de nouvelles façons de lier les parents, les enfants et les autres membres de leurs bandes ensemble. Pour accomplir cela, des réseaux neuronaux multiples ont évolué, stimulant des hormones de type

à l'intérieur

1. Éditorial : La pratique du Kriya Yoga de Babaji à la lumière des progrès récents en neurosciences, par M. G. Satchidananda
5. Quittez les sentiers battus pour surmonter les difficultés, par M. G. Satchidananda
7. Pourquoi un ashram à Badrinath ? par Durga Alhund
8. Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2014
10. Nouvelles et notes



Éditorial (suite)

récompense en même temps que s'activaient des systèmes de punitions divers (facteurs de stress) causés par le rejet social.

Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : « Le stress m'a pris des années de ma vie » ? Le Dr Elizabeth Blackburn a reçu un prix Nobel en démontrant comment cela peut se produire en prouvant que le stress raccourcit les télomères, extrémités des chromosomes de l'ADN, qui agissent sur le vieillissement. Et une petite étude pilote récente, dirigée par les Dr Blackburn et Dean Ornish, a démontré pour la première fois que des changements dans le régime alimentaire, le yoga, la méditation, la gestion du stress et le soutien social peuvent générer des télomères plus longs. Voir :

<http://scienceblog.com/66697/starting-yoga-and-healthy-diet-will-make-your-cells-younger/#cUSIB93KWFDSt6vf.99>

Changez d'idée et votre cerveau change aussi

Si nous considérons que le mental est un processus incarné et relationnel qui régule le flux d'énergie et d'information, nous pouvons l'utiliser pour changer le cerveau. En concentrant notre attention et en dirigeant intentionnellement le flot d'énergie et d'informations à travers le circuit neuronal nous pouvons directement modifier l'activité cérébrale et sa structure. Pour ce faire, nous devons savoir comment encourager le bien-être par l'action consciente. L'activité mentale crée vraiment de nouvelles structures neuronales. Par conséquent, même les pensées et les émotions passagères peuvent laisser des traces durables sur votre cerveau, tout comme l'eau sur la terre dénudée. Afin de développer un système nerveux fort, qui préserve l'équilibre de nos systèmes endocrinien, cardiovasculaire et digestif, la neuroscience nous informe que la pratique du yoga peut créer une nouvelle structure nerveuse nécessaire à notre mode de vie moderne rempli de stress.

Selon la neuroscience, une partie du circuit neuronal émotionnel inclut le cortex préfrontal latéral qui siège dans l'hémisphère gauche et droit du cerveau. Celui du côté gauche est relié aux sentiments positifs comme la compassion, la bonté, l'acceptation et la joie ; celui du côté droit est associé aux sentiments négatifs comme la peur, la tristesse, la dépression et l'aversion. Il semble qu'au début de notre vie, les deux hémisphères soient équilibrés et que lorsqu'on se sent négatif, l'autre côté l'équilibre, et vice versa. Plus les années passent, plus le côté droit devient plus gros que le côté gauche. Par contre, l'hémisphère gauche, qui contrôle les émotions positives, grossit rapidement chez les gens qui méditent.

Les chercheurs ont remarqué que si l'on pratique la méditation quotidiennement même pour une semaine seulement, les effets sont visibles sur l'électroencéphalogramme. Si l'on pratique pendant 8 semaines, non seulement les résultats sont plus visibles, mais le pratiquant ressent plusieurs changements positifs. Ceci met fin à la croyance de longue date que la structure cellulaire de notre cerveau est immuable et que si nous naissons avec une perspective négative à propos de la vie, nous mourrons pessimiste. Au contraire, nous pouvons tous changer la structure de nos cerveaux.

Saviez-vous que :

- Votre cerveau est composé de 1,36 kg de tissu semblable à du tofu, contenant 1,1 trillion de cellules et incluant 100 mil-

liards de neurones. Un neurone, ou cellule nerveuse, est une cellule électriquement excitable qui traite et transmet l'information par des signaux électriques et chimiques. Un signal chimique se produit par une synapse, qui est une connexion spécialisée avec d'autres cellules. Les neurones s'unissent pour former des réseaux neuronaux. Ce sont les composants centraux du système nerveux, qui inclut le cerveau, la moelle épinière et le ganglion périphérique.

- Tous les neurones sont électriquement excitables, maintenant la différence de tension à travers leurs membranes. Le neurone reçoit à travers les synapses des signaux – habituellement une décharge chimique appelée neurotransmetteurs – des autres neurones. Ces signaux disent au neurone de tirer ou pas; lorsqu'il tire, il envoie des signaux aux autres neurones par des synapses transmetteurs, qui leur disent de tirer ou pas. Chaque signal de neurone est une partie d'information ; un neurone typique tire de 5 à 50 fois par seconde. Toute cette information, dont la majorité est à l'extérieur de notre conscience, est la définition au sens large du cerveau selon la science.

- Les événements conscients dans le mental sont basés sur des coalitions temporaires de synapses qui se forment et se dispersent – habituellement en quelques secondes. À cause de l'activité mentale, les neurones peuvent aussi faire des circuits durables en renforçant les connexions qui les unissent entre eux.

- Le mental et le cerveau interagissent à un tel degré qu'ils sont mieux compris en tant que système mental/cerveau unique et interdépendant.

- Le cerveau est le modèle principal du mental. Il utilise 20 à 25 % d'oxygène et de glucose, même s'il ne représente que 2 % du poids corporel.

- Les neurones ne subissent pas de division cellulaire. Chez les humains, la neurogenèse cesse en grande partie durant l'âge adulte – mais dans deux régions du cerveau, l'hippocampe et le bulbe olfactif, il y a des preuves convaincantes de la production d'une quantité substantielle de nouveaux neurones.

- Nos cerveaux ont évolué à partir des tissus neuronaux en tant que système sensoriel et moteur nécessaire pour communiquer entre eux de façon plus complexe pour finalement se centraliser sous la forme d'un cerveau. Le cerveau lui-même a évolué. Sa partie la plus primitive, soit le cerveau reptilien, ou tronc cérébral, siège au centre sous le cortex et le sous-cortex. Il gouverne les fonctions les plus concrètes. Sa structure est la plus simpliste et ses activités sont les plus rapides et les plus intensément motivées.

- Le système limbique (cerveau paléomammalien) est une série complexe de structures du cerveau qui siège sous le cortex, juste sous le cerebrum. C'est une collection de structures et non un système séparé. Le système limbique inclut le bulbe olfactif, l'hippocampe et les amygdales. Il soutient une variété de fonctions incluant l'émotion, le comportement, la motivation, la mémoire à long terme et l'odeur. Il semble être le principal responsable pour notre vie émotionnelle et a beaucoup à voir avec la formation des mémoires. Dans la maladie

Suite à la page 3

d'Alzheimer, l'hippocampe est l'une des premières régions du cerveau à s'endommager ; la perte de mémoire et la désorientation sont parmi les premiers symptômes. La détérioration de l'hippocampe peut aussi se produire à cause d'un manque d'oxygène, causé par une mauvaise circulation.

- Avec une évolution relativement récente, le cortex, qui est divisé en deux hémisphères et qui contient plusieurs lobes, a la structure la plus complexe. Il gouverne l'activité conceptuelle. Ses activités, dont les motivations sont les plus diffuses, sont les plus lentes. Le cortex moderne a beaucoup d'influence sur tout le reste du cerveau. Il a été formé par les pressions évolutives à développer les habiletés parentales, à s'unir, à communiquer, à coopérer et à aimer. L'hémisphère gauche se concentre sur le traitement séquentiel et linguistique pendant que l'hémisphère droit se spécialise en traitement holistique et visuo-spacial.

Le cerveau a évolué afin que nous puissions survivre, mais ses trois stratégies principales de survie nous font aussi souffrir

Trois stratégies de survie communes à tous les animaux :

- Séparer ce qui est en réalité relié afin de créer des limites entre eux et le monde ;
- Stabiliser ce qui change continuellement afin de maintenir leur système interne à l'intérieur d'une fourchette étroite ;
- S'accrocher aux plaisirs éphémères et fuir l'inévitable souffrance pour s'approcher des opportunités et éviter les menaces.

Lorsqu'une stratégie devient problématique, inconfortable et même douloureuse, des signaux d'alarme circulent dans le système nerveux de l'animal afin de le ramener sur le droit chemin. La plupart des animaux n'ont pas un système nerveux suffisamment complexe pour permettre à ces alarmes de devenir des détresses significatives. Les humains l'ont : nous avons des inquiétudes à propos du futur, nous regrettons le passé et nous nous blâmons pour le présent. Nous devenons frustrés lorsque nous ne pouvons pas avoir ce que nous voulons et ressentons de la déception une fois le désir satisfait. Nous sommes perturbés lorsque nous souffrons, fâchés de mourir et déprimés par la perception de nos conditions. Toutes ces réactions émotionnelles sont créées par notre cerveau et proviennent du système limbique relativement primitif, l'amygdale, avec les conséquences suivantes :

- L'effort pour maintenir les séparations est en contradiction avec toutes les façons dont nous sommes connectés à notre environnement et dépendons de lui. Par conséquent, vous pouvez vous sentir subtilement isolé, seul, même aliéné, accablé ou en conflit avec le monde.
- Alors que tout change, le cerveau produit des signaux inconfortables de menaces à sa stabilité. Ces signaux viennent constamment et sont teintés de sentiments : plaisants, déplaisants ou neutres. Nous approchons ce qui est plaisant, évitons ce qui est déplaisant et passons à autre chose devant ce qui est neutre.
- Nous accordons plus d'attention aux expériences déplaisantes et cela est attribuable à notre évolution. À cause de cette tendance vers le négatif, nous ne remarquons pas les

bonnes nouvelles et souffrons d'anxiété et de pessimisme.

- Les humains imaginent ou simulent des expériences avec désir et peurs. Une fois satisfaits, les désirs s'avèrent être des exagérations. C'est la même chose pour nos peurs qui sont soit des exagérations, soit irréelles. Cela nous empêche d'être dans le moment présent.

Mais si le cerveau est la cause de nos souffrances, il peut aussi en être le remède. Nous pouvons donc remédier aux conséquences de l'évolution de notre cerveau, mentionnées plus haut. Pour ce faire, l'action en conscience et la compassion pour soi-même sont les solutions. Nous pouvons choisir d'être conscients des causes de notre souffrance ou nous laisser gouverner par elles.

Le rôle du système nerveux parasympathique dans l'équilibre du système nerveux sympathique

Il y a certaines causes de souffrance qui sont incontestables, parce qu'elles viennent de l'extérieur : inconfort physique à cause d'un changement dans notre environnement ou d'un accident ; mépris ou rejet par les autres ; détresse lorsque les personnes aimées sont blessées ou meurent. Mais, la majorité de nos souffrances viennent de nos réactions devant ces causes extérieures ou de ce que nous créons dans notre mental. Peu importe la source ou la cause, la souffrance circule dans le corps par le système nerveux sympathique (SNS) et par l'axe hypothalamique-pituitaire-surrénal (AHPS) du système endocrinien. Lorsqu'il y a une réaction négative telle que la colère ou la peur, la glande surrénale relâche des hormones de stress, épinéphrine (adrénaline) et cortisol. L'adrénaline augmente le rythme cardiaque, dilate les pupilles afin que vous receviez plus de lumière, amène plus de sang dans les grands groupes musculaires et dilate les poumons pour que vous puissiez courir plus vite. Le cortisol réprime le système immunitaire afin de réduire l'inflammation due aux blessures. Le système de reproduction et la digestion sont ralentis afin de compenser. Les émotions sont intensifiées, le cerveau se mobilise et s'organise pour l'action en concentrant son attention sur l'information négative et en mettant l'accent sur la peur et la colère.

Dans les environnements physiques et sociaux difficiles dans lesquels nous avons évolué, l'activation de multiples systèmes a aidé nos ancêtres à survivre. Aujourd'hui, en raison de ces causes combinées au stress que la vie moderne impose, la plupart des gens expérimentent l'activation chronique des systèmes SNS/AHPS. Cela engendre plusieurs conséquences négatives pour leur santé physique et mentale. Celles-ci incluent des maladies gastro-intestinales, un système immunitaire affaibli, le durcissement des artères, le diabète, le syndrome prémenstruel, les dysfonctions érectiles, la baisse de la libido, l'anxiété et la dépression.

À part le système nerveux sympathique, il y a le système nerveux parasympathique (SNP) et le système nerveux entérique (qui régule le système gastro-intestinal). Ce sont les deux autres ailes du système nerveux autonome (SNA), qui fonctionnent principalement sous le niveau de la conscience afin de réguler plusieurs systèmes du corps physique et leurs

Suite à la page 4



Éditorial (suite)

réponses aux conditions changeantes. Le SNP conserve l'énergie dans votre corps et il est responsable de la stabilité de l'activité en cours. Il produit une sensation de relaxation, de contentement et on le désigne comme le système de « repos et digestion » contrairement au SNS (que l'on désigne comme le système « de lutte ou de fuite »). Ils sont connectés comme une bascule : lorsque l'un monte, l'autre descend. L'activation du SNP est l'état de repos normal pour le corps, le cerveau et le mental. L'activation du SNS est un changement à la base de l'équilibre SNP qui permet de réagir à une menace ou une opportunité. Le SNP calme le mental et favorise la tranquillité qui supporte la perspective contemplative. Ils évoluent ensemble afin de garder les animaux et les humains vivants dans des environnements hostiles.

L'état optimal de l'état d'équilibre entre le SNP et le SNS requiert :

- Une activation principalement parasympathique pour une fondation calme et paisible.
- L'activation en douceur du SNS pour l'enthousiasme, la vitalité et les passions saines.
- La montée du SNS occasionnel devant une situation exigeante.

La pratique du Kriya Yoga avec conscience et des intentions positives pour transformer notre mental et notre cerveau et éviter la souffrance

Être dans le présent avec n'importe quelle souffrance, externe ou que l'on crée soi-même dans notre mental, passera. Par l'entraînement et la formation de votre mental et de votre cerveau, vous pouvez changer même ce qui surgit à l'intérieur, augmenter ce qui est positif et diminuer ce qui est négatif. Ce faisant, vous pouvez toujours trouver refuge au fond de votre être, votre vrai Soi, conscient de ce qui est conscient. Le but est l'équanimité : ne pas réagir à vos réactions. L'équanimité est un état inhabituel du cerveau que l'on retrouve parmi les yogis avancés. Des études scientifiques sur leurs cerveaux ont révélé que cela implique une combinaison de quatre conditions neurales : (a) activation de la région du cortex préfrontal qui gouverne la compréhension et l'intention ; (b) développer la stabilité du mental en augmentant sa sensibilité et son appréciation de ce qui est neutre, ni agréable, ni désagréable ; (c) cultiver des ondes gamma rapides sur de grandes régions du cerveau en créant l'expérience mentale d'espace vaste ; (d) activation du parasympathique afin de freiner les réactions en boucles du limbique/SNS/AHPS qui autrement feraient réagir le système réponse-stress à ses propres réactions dans un cercle vicieux.

Au début, vous oubliez souvent d'être conscient ; vous êtes absorbé par la douleur ou les réactions que vous avez créées. Plus tard, vous remarquez que le mental vous fait marcher ; mais vous êtes incapable de l'arrêter. Alors que la conscience et l'aspiration à maîtriser vos réactions grandissent, vous ressentez peut-être encore la réaction, mais vous ne la manifestez plus, car vous choisissez de vous rappeler ce que vous perdrez si vous le faites. Finalement, les réactions que vous créez face aux sources de souffrance extérieure ne surgissent plus et vous trouvez calmement une façon de vous en occuper.

Cela prend du temps, de l'effort et beaucoup de petits moments de pratique pour remplacer les réactions d'avidité, d'impatience, de désir, de peur et de haine, qui ont laissé des structures négatives dans le cerveau et le mental, par de nouvelles réactions qui demandent la générosité, la gentillesse et la sagesse.

L'unique et plus puissante façon de remodeler votre cerveau et, par conséquent, votre mental est de développer un plus grand contrôle sur votre attention. L'attention est comme un projecteur qui illumine les courants dans votre mental et forme votre cerveau. Lorsque votre attention est stable, votre mental l'est aussi : vous pouvez la placer où vous la voulez et elle restera là ; si vous voulez changer d'endroit, vous le pouvez. L'attention comprend trois aspects en compétition : garder l'information, mettre à jour notre conscience et rechercher la stimulation. Cela varie beaucoup selon les tendances de chaque personne envers chacun de ces aspects. Par exemple, certaines personnes aiment la nouveauté et l'excitation alors que d'autres préfèrent ce qui est prévisible et tranquille. Ainsi, nous devons adapter la pratique de nos méditations selon nos tendances et nos défis. Par exemple, est-ce que vous vous fatiguez facilement lorsque vous essayez de vous concentrer ? Est-ce que vous êtes facilement distrait par les sons autour de vous ? Avez-vous besoin d'une alimentation riche pour vous stimuler ? Ou une combinaison de tout cela. Appréciez le fait que les différents Dhyana kriyas dans le Kriya Yoga de Babaji vous aideront à gérer chacune de ces tendances.

Si elles sont faites régulièrement, les pratiques suivantes du Kriya Yoga vous permettent de développer de nouvelles structures neuronales positives et de maintenir un état d'équilibre optimal entre le SNP et le SNS.

1. Kriya Kundalini Pranayama. Ses longues expirations, en particulier, activent le SNP.

2. En pratiquant les asanas, mettre l'accent sur une expiration plus longue que l'inspiration tout en visualisant l'énergie qui est dirigée au travers des parties résistantes et tendues du corps.

3. « Lâcher prise » sur les mémoires douloureuses et les façons habituelles de penser par la pratique du premier Kriya Dhyana.

4. Développer des images visuelles et des émotions positives telles que l'amour, le courage et la paix durant la pratique du Kriya Dhyana Yoga permettent d'équilibrer la tendance du mental et ses préjugés vers les mémoires négatives et les inquiétudes ; cela construit de nouvelles structures neurales positives.

5. Par la pratique en pair des 18 asanas, vous activez le système nerveux central tout entier, ainsi que tous les organes du système endocrinien. Cela favorise les sécrétions hormonales optimales et l'assimilation par la relaxation après chaque posture ainsi qu'à la relaxation profonde après la 18e posture.

6. En dirigeant le flot de la circulation vers la tête avec les postures inversées.

7. En dirigeant le flot du prana vers les chakras supérieurs

Suite à la page 5

Quittez les sentiers battus pour surmonter vos difficultés

par M. G. Satchidananda

Deux approches pour faire face aux difficultés

La réponse typique lorsque nous sommes confrontés à des difficultés dont les résolutions nous rendent perplexes est de les considérer comme on le ferait avec n'importe quel problème, soit en examinant une grande quantité de détails qui y sont reliés dans l'espoir de trouver une solution. Une bonne analogie à cette approche serait celle d'un labyrinthe où il faut trouver la sortie par tâtonnements. Il y a beaucoup d'énergie dépensée lorsque nous rencontrons plusieurs impasses et cela engendre de la frustration et de la confusion.

On ne peut pas se débarrasser des difficultés qui nous rendent perplexes si le mental rumine sur une façon de s'en sortir ; cette habitude du mental fait en sorte qu'ils reviennent sans solution et maintiennent la confusion persistante et un mental soucieux. La solution ne peut venir que de quelque

chose qui soit au-delà et à l'extérieur des problèmes. Dans notre analogie, si l'on examine le labyrinthe d'en haut, dans son ensemble, nous pouvons voir la sortie. La difficulté du mental physique – pas la véritable pensée intelligente – est qu'il ne veut pas croire en cette conscience élargie à l'extérieur de lui-même, parce qu'il n'est pas conscient de son existence ; Il demeure enfermé sur lui-même comme dans une boîte. Il n'admet pas la lumière qui est tout autour et fait pression pour entrer. Il y a une loi subtile de l'action de la conscience qui dit que si vous mettez l'accent sur les difficultés – vous devez les observer, bien sûr, mais pas les souligner, car elles sont suffisamment capables de le faire par elles-mêmes – celles-ci vont rester et même s'aggraver ; au contraire, si

Suite à la page 6

Éditorial (suite)

par la visualisation et la respiration pendant n'importe laquelle des 18 asanas du Kriya Yoga de Babaji.

8. En répétant les mantras bija régulièrement afin d'éliminer la pensée négative et pour éveiller les chakras.

9. En utilisant Arupa Dhyana Kriya afin de résoudre les problèmes et pour surmonter la souffrance engendrée par les émotions en utilisant l'intellect, l'intuition et la sagesse.

10. En cultivant l'amour et la compassion par le Kriya Bhakti Yoga ainsi que les pratiques dévotionnelles.

11. En pratiquant le Yoga Nidra pour se détendre en profondeur et guérir le corps, le système nerveux central en entier et le cerveau.

12. En pratiquant les exercices de concentration, tels qu'Eka Rupa Dhyana Kriya, et la répétition d'un mantra, nous évitons la dispersion mentale et la remplaçons par la joie intérieure.

13. En cultivant quotidiennement l'action en conscience par la présence, l'équanimité et la joie, comme apprise à la deuxième initiation avec le Kriya Nityananda.

14. En voyant le Divin dans les autres, en étant empathique et en ayant de la compassion pour leur souffrance.

15. Par la pratique des kriyas appris à la troisième initiation, nous pouvons entrer en Samadhi à volonté, ce qui ralentit le processus métabolique, régénère tous les systèmes et induit les ondes gamma rapides dans de larges parties du cerveau ; cela provoque l'identification avec la conscience illimitée, qui remplace l'identification au corps physique et aux mouvements des corps mental et vital.

16. En suivant un régime végétarien avec des protéines à chaque repas, une grande variété de légumes et des petits fruits antioxydants pour votre cerveau ; en évitant les sucres raffinés et toute nourriture faite avec des farines raffinées. Un taux de sucre élevé dans le sang détériore l'hippocampe, ce qui cause des pertes de mémoire.

17. En évitant la nourriture allergène à laquelle vous réagissez, car elle cause de l'inflammation. Les allergènes les plus communs sont le lait, le gluten et le soja. Pour déterminer ceux qui le sont pour vous, faites des tests sanguins ou essayez d'éliminer les aliments que vous soupçonnez pendant une se-

maine et remarquez si vous vous sentez mieux, pensez plus clairement, digérez plus facilement et avez plus d'énergie. Évitez les autres sources d'inflammation : la drogue, l'alcool et le tabac.

La science a déterminé que certains suppléments favorisent la santé de votre cerveau : une bonne multivitamine à concentration élevée est recommandée. Les acides gras Omega-3 le sont aussi. Ils favorisent la croissance des neurones, améliorent l'humeur et ralentissent la progression de la démence. En tant que végétarien, vous trouvez les omégas dans l'huile de lin ou, mieux encore, dans l'huile Udo (1c. à table par jour) avec au moins 500 mg d'ADH (acide docosahéxaéonique). La vitamine E est l'antioxydant principal dans la membrane cellulaire de votre cerveau. L'on devrait prendre 400 UI de vitamine E tous les jours, dont la moitié est sous forme de gamma-tocophérol, car il a été démontré que sa consommation régulière réduit la croissance de la maladie d'Alzheimer.

L'intention, l'exercice de notre volonté et la persévérance

Nous pouvons faciliter la transformation de notre cerveau en formulant l'intention claire de demeurer équilibré devant les joies et les difficultés de la vie, en remplaçant les émotions négatives avec leurs opposés, en appliquant les pratiques proposées et en utilisant des autosuggestions ou affirmations. Composez de courtes phrases pour des changements positifs dans votre vie et répétez-les tous les jours lorsque vous êtes dans un état de relaxation afin de remplacer les vieilles programmations négatives dans votre mental subconscient. Exercez votre volonté lorsque vous ressentez de la résistance dans votre intention ; ne manifestez pas des émotions négatives, observez-les arriver et partir. Soyez patient avec vous-même si vous faites une rechute. Vous réussirez si vous n'abandonnez pas et vos échecs seront des étapes vers le succès. Nos cerveaux, comme tout le reste dans la Nature, évoluent. Nous pouvons être des agents conscients pour des changements positifs dans cette évolution, portant la joie, l'amour et la sagesse dans le monde. □



Surmonter vos difficultés (suite)

vous misez tout sur votre foi et votre aspiration et que vous vous concentrez sur ce à quoi vous aspirez, tôt ou tard, vous vous dirigerez vers la réalisation. C'est en changeant ce sur quoi on dirige l'attention, par une transformation de l'équilibre et de l'attitude du mental, que le processus avance.

La méthode où le mental doit se concentrer sur les détails et essayer de les mettre à la bonne place est un processus lent et long ; cela doit être fait, mais comme un processus secondaire et non principal. Si cela réussit, c'est parce qu'après un certain temps à chercher et à stresser, quelque chose est relâché, une ouverture se fait et laisse passer la conscience élargie, ce qui produit un résultat général. Le progrès est beaucoup plus rapide si l'on fait de l'ouverture notre source principale et que l'on s'occupe des détails comme des résultantes secondaires.

Lorsqu'il y a cette ouverture envers ce qui est au-dessus du mental, ou les hautes sphères du mental, certains progrès essentiels peuvent être réalisés et ensuite exprimés et traduits dans les détails. Cette approche est contraire à ce que le mental a l'habitude de faire : s'occuper des détails et construire, à partir d'eux, un résultat général. Nous pouvons alors ressentir l'essence du changement sans qu'il s'exprime dans les détails ; c'est-à-dire que l'on peut ressentir le silence d'une paix élargie ou un état de liberté et de joie et y demeurer silencieux et sécurisé sans avoir besoin de le traduire en divers détails.

Il y a au-dessus de nous, plus haut que la conscience dans le corps physique, un important prolongement fait de paix, de lumière, de puissance, de joie qui nous soutient. Ce n'est pas une théorie, mais ce que l'on peut réaliser de façon bien tangible. Alors que nous devenons conscients de lui, aspirons pour sa descente et le réalisons plus fréquemment, il demeure et change le fondement de notre état d'esprit au quotidien. Avant même d'en être conscients, nous pouvons soudainement ressentir qu'il descend et entre en nous. L'ouverture est rendue possible par un mental calme et parce que l'on cultive une aspiration pour sa descente.

Les deux clés principales en yoga sont un mental calme et une aspiration constante. Un mental calme n'est pas nécessairement immobile ou silencieux, quoique cela soit bon si l'on y a accès à volonté. Le mental calme désigne une partie de notre conscience qui se tient en retrait et qui observe de façon impassible les mouvements de passage dans le reste du mental. Au contraire, l'activité mentale est un processus beaucoup plus lent et elle ne mène pas vers ces résultats décisifs par elle-même. C'est la différence entre une route droite et une approche en cercles, en spirales et en méandres.

Questionner, enregistrer et interpréter

En tant qu'étudiants du Kriya Yoga de Babaji, quelques-uns des plus importants Kriyas Dhyanas appris durant la première initiation impliquent le développement de l'intuition. L'intuition, c'est apprendre quelque chose de nouveau sans l'utilisation des cinq sens. Cela demande une « ouverture » à une conscience supérieure élargie, au-dessus de la conscience physique. L'intuition répond aux questions. Par contre, après des années de scolarité, beaucoup de gens ont peur des questions à cause de la pression à trouver la « bonne » réponse.

Pire encore, ils ne transforment pas les doutes en questions, mais permettent plutôt aux doutes de les transformer en cyniques.

Lorsque nous faisons face à des difficultés, l'approche intuitive du mental silencieux, évoquée précédemment, demande que l'on résume le tout en questions essentielles. Une bonne question est celle que vous aviez l'intention de poser et doit remplir trois conditions : (1) chaque question doit être précise et sans ambiguïté, afin qu'une réponse précise soit possible. Au lieu de demander : « Est-ce qu'il pleuvra ? » Demandez plutôt : « Pleuvra-t-il demain à Chicago ? » (2) Chaque question doit être simple et non composée. Autrement, votre intuition répondra seulement à la première partie de votre question. (3) Chaque question doit être directement reliée au sujet qui vous intéresse. Sinon, la réponse pourrait ne pas se référer à la difficulté que vous vivez.

Après avoir calmé le mental, observez, enregistrez et interprétez ce qui est venu à vous en réponse à vos questions. Le langage de l'intuition est habituellement symbolique, suggestif et fragmenté, alors ne vous attendez pas à ce que la réponse soit « oui » ou « non ». Les réponses « oui » ou « non » sont trop simplistes pour plusieurs raisons : (a) oui et non peuvent changer avec le temps ; (b) oui et non peuvent être subjectifs ; et (c) souvent, un dénouement indésirable peut être transformé en changeant le présent.

Plutôt, considérez si la réponse est généralement positive ou négative et si elle fait référence au passé, au présent ou au futur. Considérez la polarité de la réponse. Voici des exemples de polarité : chaud/froid ; haut/bas ; plus/moins ; lourd/léger ; pâle/foncé ; bon/mauvais ; mieux/pire ; tôt/tard. Ces repères de temps et de polarités varient d'une personne à l'autre, alors nous devons découvrir par nous-mêmes quel message notre intuition veut nous transmettre.

Attendez-vous à ce que vos pensées, vos sens, vos sentiments et vos mémoires vous donnent de l'information à propos de la question que vous avez posée. Notez le « sens » et l'impression que vous avez en réponse à votre question. Contrairement aux rêves, les impressions intuitives sont fragmentaires. Dans la pensée traditionnelle occidentale, les réponses suivent les questions. Avec l'intuition, les questions suivent les réponses. Une question mènera à une ou plusieurs impressions, qui suggéreront d'autres images et d'autres questions, qui à leurs tours suggéreront encore d'autres questions auxquelles vous n'aviez pas pensé.

Avec l'intuition, un sens peut être plus fiable selon que vous êtes du type visuel, auditif ou kinesthésique. Celui que vous identifiez comme étant le plus digne de confiance pour vous sera votre « style » intuitif et vous pourrez interpréter les impressions intuitives avec plus d'assurance. Par contre, ce style peut varier si votre question est reliée au passé, au présent ou au futur.

En observant les impressions, vous pourrez reconnaître que certains symboles peuvent vouloir dire toujours la même chose. Les reconnaître vous permettra d'avoir plus confiance en vos interprétations.

En pratiquant régulièrement ces suggestions, avec un mental calme, vous apprendrez à trouver intuitivement la solution qui résoudra les difficultés qui vous rendent perplexes. □



Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2014

Aidez-nous à amener le Kriya Yoga de Babaji à travers le monde!

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

Depuis septembre 2012, l'Ordre des Acharyas a permis

- D'offrir plus de 100 séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji à plus de 1 200 personnes dans les pays suivants : République Dominicaine, Brésil, Inde, Japon, Singapour, Malaisie, Sri Lanka, Ile de la Réunion, Turquie, plusieurs états dans le Golfe persique, Macédoine, Estonie, Espagne, Allemagne, France, Italie, Autriche, Suisse, Angleterre, Australie, États-Unis et Canada.

- D'entretenir l'ashram et la maison d'édition à Bangalore en Inde qui a organisé 10 séminaires d'initiation, un record, dans toute l'Inde et mis en place un système de commerce électronique de ses publications avec paiement en ligne. Vinod Kumar, le gérant de l'ashram, a donné gracieusement chaque jour des cours d'asanas et de méditation ouverts à tout public, et deux fois par semaine des cours d'asanas dans des écoles. L'ashram a publié et distribué la plupart de nos livres et de nos vidéos partout en Inde. Il a publié une deuxième édition du Tirumandiram avec 3 770 pages en cinq volumes.

- D'entretenir l'ashram de Dehiwala, au Sri Lanka, qui a animé des cours de yoga gratuits et organisé chaque semaine des satsangs pour les initié(e)s. Les séminaires d'initiation aux premier et second niveaux y sont donnés. À l'ashram de Kataragama, nous avons construit une salle pour les asanas, « une cave-sanctuaire » à Babaji et un sanctuaire pour les Siddhas. Nous avons publié trois livres en cinghalais.

- Terminer la formation d'un nouvel acharya aux États-Unis : Vidhyananda (Sherry Ryan) et en Autriche : Brahmananda (Bernd Gehringer) et former deux acharyas pour donner la seconde initiation : Siddhananda Sita en France et Nagaraj au Japon.

- Terminer la superstructure de 12 appartements et du hall de méditation à l'ashram de Badrinath, dans l'Himalaya. Acheter un terrain adjacent à l'ashram d'une superficie de 260 m².

- Sponsoriser et organiser des rencontres des initié(e)s à Francfort, en Allemagne, avec plus de 50 initiés et les 11 acharyas de six pays européens.

- Sponsoriser des cours gratuits de Kriya Yoga de Babaji, des kirtans, des retraites de silence et des retraites individuelles pour « se ressourcer » à l'ashram du Québec en 2013.

- Collecter plus de 14 000 \$ pour les victimes des inondations dans l'Himalaya. De parrainer le village d'Uchiwara, en offrant à 135 familles des denrées alimentaires pendant 2 mois et en finançant la construction de maisons pour 6 familles.

En 2013-2014, l'Ordre aimerait réaliser les projets suivants :

- Offrir des séminaires d'initiation aux résidents des pays mentionnés précédemment.

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

- Publier les 5 350 vers des 800 poèmes des 18 Siddhas figurant sur les manuscrits rares que nous avons trouvés sur des feuilles palmiers. Depuis 2002, nous les avons scannés, préservés et transcrits.

- Publier « the Voice of Babaji: a Trilogy on Kriya Yoga » (la voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga) en marathi, en kannada et en malaisien.

- Continuer la construction de notre ashram à Badrinath, que nous espérons terminer en 2015.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend plus de 28 membres bénévoles et de nombreuses autres person-

nes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2013-2014. Votre contribution est déductible d'impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2013, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2013. Vous pouvez utiliser votre carte de crédit!

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

Faites un don de 70 \$US/75 \$Can/50 euros ou plus et recevez un exemplaire gratuit de notre nouvelle publication, le livre Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel, en anglais, français, allemand, espagnol ou portugais, ou « Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice » en anglais ou français, « Kailash: In Quest of the Self » en anglais, ou « A Yoga Toolbox for Shaping our Future » en anglais. Visitez notre Boutique pour la description de ces livres. Les dons sont payables à « l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji » : Envoyez un chèque, traite bancaire ou mandat poste au 196 Rang de la Montagne, C.P. 90 Eastman, Québec, Canada J0E 1P0 ou payez par carte de crédit VISA/MasterCard/American Express par téléphone au 450-297-0258 ou par télécopie au : 450-297-3957 ou via notre service en ligne immédiatement. Si vous êtes en Europe, pour pouvez faire un virement bancaire si vous préférez. Pour avoir plus d'informations à ce sujet, visitez notre site internet www.babajiskriyayoga.net/ sous l'onglet « Ressources », « Ordre des Acharyas », puis cliquez sur « Donations ».



Pourquoi un ashram à Badrinath ?

par Durga Ahlund

La publicité dit « si le paradis existe sur la terre, il est dans l'Uttarakhand ». Une galaxie de pics montagneux et de glaciers, de lacs gelés et de chutes d'eau impressionnantes, de rivières sinueuses, de forêts verdoyantes, avec



Temple de Badrinath.

une flore et une faune rares et de vastes étendues et prairies colorées font de l'Himalaya l'endroit où aller pour l'aventurier, le photographe et le chercheur spirituel. C'est là que le Mahabharata a été écrit et que les Shashtras ont été composés. L'Uttarkhand est un des nouveaux états indiens qui a été détaché de l'Uttar Pradesh. Il comprend huit régions de collines, de la capitale Dehradun au sud-ouest aux sources des fleuves Yamuna et Gange, Yamonatri, Gangotri au nord-ouest, jusqu'à la frontière du Népal au nord-est, et Nainital au sud-est. Ce sont tous des lieux de pèlerinage merveilleux. Cet endroit est connu depuis les temps anciens pour la divinité, l'austérité, la méditation, la pénitence et la réalisation. L'Uttarkhand est véritablement le pays des dieux, un endroit d'une beauté incroyable, simple, où seul « l'abandon complet » est requis pour s'envoler dans les états les plus hauts de l'extase spirituelle. Le temple et les villages de Kedarnath, Gangotri, Yamunotri et Badrinath sont les Chota Chaar Dhaam, les quatre hauts lieux de pèlerinage de l'Uttarakhand, que chaque dévot hindou se doit de visiter au cours de sa vie. Mais pour le non hindou qui recherche le soi, il y a un merveilleux village sacré qu'on doit garder à l'esprit et dans le cœur, c'est la petite ville-temple de Badrinath.

Badrinath est situé le long de la rivière Alaknanda, la source du lac gelé Santopanth Tal. Deux sommets, le Nar et Narain Parvats protègent cette ville-temple. Le sommet de Neelakantan s'envole vers les étoiles comme pour symboliser sa grandeur et sa sainteté. Neelakantan est comme une pyramide de cristal qui brille et change de nuances avec le lever du soleil et de la lune. Le terrain que nous avons acheté pour l'ashram du Kriya Yoga de Babaji se trouve au pied du mont Neelakantan.

L'origine de l'audacieux temple coloré de Badrinath

qui fait vibrer l'âme n'est pas claire. Il est possible que ce ne soit pas uniquement un sanctuaire hindou, mais qu'il ait été bouddhiste ou même Jain. Bien que le temple ait été mentionné dans les Vedas, les documents historiques ne sont pas disponibles et personne ne sait exactement de quand il date. Selon les Skanda Puranas ce serait Adi Shankara qui a ré-établi le temple hindou au 9^{ème} siècle après J.-C. D'après la légende, alors Adi Shankara grimpa pour trouver un endroit pour méditer près du village de Badrinath, il entendit une voix céleste lui dire où il trouverait l'idole du temple. On lui dit de plonger sous Narada Kund juste en dessous du temple de Badrinath, de trouver et de secourir l'idole et de la replacer dans le temple. C'est précisément là où la voix le lui avait indiqué, qu'Adi Shankara trouva le murti. Il s'agissait d'une statue en pierre noire représentant un yogi assis en méditation.

Le site du temple est totalement enchanteur. Un sourire se dessine sur les lèvres lorsque l'on monte les marches qui conduisent à la porte principale peinte de couleurs vives puis dans le Garbhagriha, où trône la divinité. Le murti de Lord Badri est simple et inspirant, une statue en pierre shaligram noire d'un mètre de haut. Elle est considérée par de nombreux hindous comme étant une des huit statues de Vishnu qui se sont manifestées elles-mêmes. Le murti représente Vishnu assis en posture de méditation, plutôt que dans la posture allongée, beaucoup plus typique. Les traits de du murti sont flous et certains d'entre nous trouvent qu'il ressemble à un Bodhisatva, ou à Babaji. Il existe de nombreuses légendes sur l'origine du murti et la raison pour laquelle il est atterri dans le Narad Kund. Il est possible que le murti en méditation ait été conservée par les bouddhistes qui ont pris possession du temple à l'époque du Roi Ashok. Plus tard, le murti a été jetée dans le Kund par les hindous qui se sont réappropriés le temple, jusqu'à ce qu'Adi Shankara la redépose à sa juste place. Selon les croyances hindoues, Bouddha était la neuvième réincarnation du Seigneur Vishnou, après tout. Aujourd'hui, les dévots de toutes croyances et écoles de pensée de l'hindouisme visitent le temple. Ils prient le Seigneur Badri Nath comme Brahma, Hanuman, Kali ou comme Gourou. Le Seigneur Badrinarayan est accepté comme la forme du Tout Puisse, qui Pénètre Tout, qui est Tout en Un. Dans leurs prières, les dévots chantent « Jai Badri Vishal Ki ». Le mot vishal signifie immense en hindi et indique l'importance du sanctuaire. De nombreux chefs religieux de différents mutts ou ordres monastiques ont des maisons d'hôtes à Badrinath.

Bien que Badrinath soit encastré dans l'Himalaya, au nord de l'Inde, le prêtre principal ou Rawal est traditionnellement un brahmane du district sud du Kerala, comme cela est requis par la tradition qui a démarré avec Adi Shankara, lui-même originaire de l'Inde du Sud.

Suite à la page 9

L'ashram à Badrinath (suite)

Badrinath est un des rares temples du nord de l'Inde qui suit l'ancienne tradition Tantra Vidhi de Shrauta, plus répandue dans l'Inde du Sud.

Les dévots du temple de Badrinath reçoivent également un darshan (présence et bénédiction) du sacré, Akhand Jyoti, la Flamme Éternelle. Akhand Jyoti est l'ancienne lampe qui reste allumée toute l'année, même lorsque le temple est fermé pendant les mois d'hiver. Il est certain que cette lampe qui brûle constamment est miraculeuse. Il y a deux mille ans, lorsqu'Adi Shankaracharya a ré-établi le temple, il a créé un mélange parfaitement inflammable d'herbes et de ghee fait à partir de lait de vache (on dit qu'aujourd'hui cette mixture est strictement préparée par quelques habitants de Mana, un village près de Badrinath). Cette concoction inflammable nécessite un minimum d'oxygène et n'émet pas de dioxyde de carbone. Elle permet à la lampe de brûler les six longs mois d'hiver lorsque le temple et le village lui-même sont fermés.

Le temple est uniquement ouvert six mois dans l'année (de la fin avril au début novembre), en raison des conditions climatiques extrêmes dans la région de l'Himalaya.

La rigueur du climat de ce village est plus supportable grâce à la présence d'une source thermale naturelle, la Tapt Kund (source chaude), qui se trouve juste sous le temple et au-dessus de la rivière Alaknanda. Ici, les dévots prennent un bain sacré pour se purifier avant d'entrer dans le temple et rendre hommage au Seigneur Badrinarayan. L'eau de la Tapt Kund est très chaude. Les dévots aiment prolonger leurs bains dans l'eau chaude, en raison de ses propriétés médicinales et de guérison. Les bains réservés aux hommes sont séparés des bains pour les femmes.

Les gens de Badrinath sont tous des descendants des rishis. Ces personnes de constitution robuste font de l'agriculture de subsistance. Le village de Mana est un autre endroit merveilleux à visiter où l'on peut méditer dans cette atmosphère éthérée où règne une paix profonde. On peut facilement aller à pied à ce village qui se trouve à environ quatre kilomètres de Badrinath. C'est le dernier village indien avant la frontière du Tibet.

Dans les textes sacrés hindous, Mana était connu comme Manibhadrashram. Le sanctuaire appelé Vyasa Gufa se trouve à Mana. C'est là que Ved Vyasa a dicté sa fameuse épopée le Mahabharata à son secrétaire, Ganesh. Cette grotte se trouve sous un gros bloc de pierre, elle abrite une statue de Vyasa écrivant avec une plume en marbre sur un livre de marbre. Il existe de nombreuses grottes dans cette région qui sont utilisées depuis des siècles par plusieurs sages et yogis. La rivière Saraswati émerge d'un glacier situé à environ 3 kilomètres au nord de Mana, près de la frontière tibétaine. Dans les Puranas, Saraswati coule à travers le village de Mana et touche Vyasa Gufa pour ensuite se perdre dans l'Alaknanda. Il existe un pont naturel impressionnant, un gros bloc de pierre, sur lequel il est possible d'aller pour observer la rivière Saraswati qui se précipite dans une gorge sculpturale.

Un autre phénomène naturel que l'on peut observer est la chute de Vasudhara qui se trouve à environ 5 kilomètres de Mana. Le sentier qui y mène est difficile et abrupt vers les 2 ou 3 derniers kilomètres. Les chutes ont une hauteur de 120 mètres et le paysage est spectaculaire. Le panorama de Nilakanth, Chaukambha et Santopanth est impressionnant.

Les villageois de Mana jouent un rôle important dans les activités du temple de Sri Badrinath et lors de la cérémonie annuelle Mata Murti. Le jour où le temple ferme, début novembre, les habitants de Mana offrent un choli ou une veste courte à la déité afin qu'elle n'ait pas froid pendant les mois d'hiver. Le choli est tissé par les jeunes filles célibataires du village. Le village de Mana est connu pour sa magnifique laine filée et ses tissages artisanaux.

Les habitants de Mana mènent une vie simple, apparemment à l'ancienne. Ils sont charmants et ressemblent davantage à des tibétains qu'à des indiens. Il est possible que ces villageois aient été des Rajputs, mais on les appelle des Bhotias. La plupart des Bhotias dans d'autres parties de l'Inde sont bouddhistes, mais ces villageois sont des hindous qui vivent dans un système de castes assez rigide. La jeune génération, maintenant éduquée, quitte souvent l'activité agricole du village pour travailler généralement aux services gouvernementaux. Pendant les mois d'hiver, les villageois de Badrinath et de Mana, de même que le murti du Seigneur Badrinarayan, s'en vont au sud de Joshimath (où Adi Shankara a fait son tapasya et a établi son premier monastère).

Il est facile de comprendre qu'une visite à la vallée de Badrinath est une expérience éthérique. Située à plus de 3 000 mètres d'altitude, au début, sa beauté et sa grandeur nous submerge – l'étendue des montagnes, du ciel et l'isolement de cet endroit au sommet du monde. Il y a tellement peu de formes-pensées là-bas, qu'il suffit simplement de s'asseoir un instant pour calmer le mental et se laisser aller dans une méditation paisible et profonde. Les sons et la vibration de l'Aum semblent siffler dans l'air, le vent et la respiration. Les canaux subtils sont libérés de toute négativité et s'accordent à Aum. On s'accoutume très vite à la raréfaction de l'oxygène, même si l'on gravit les chemins de montagne. Si vous y pratiquez le yoga, vous l'expérimenterai d'une façon qui se reproduit rarement ailleurs.

Le trajet jusqu'à Badrinath n'est jamais facile, toujours intense car les routes sont sinueuses et précaires en pentes raides à flanc de montagne et le long des bordures de rivière. La route est dangereuse, surtout en période de pluie où les glissements de terrain surviennent sans avertissement. Mais le trajet pour atteindre cet endroit fait partie de l'expérience de Badrinath. Le voyage nous prépare au sacré et au profond. C'est une façon de s'abandonner et d'accepter la vie à nouveau. Badrinath existe pour spiritualiser votre vie. Plus vous baignez dans cette atmosphère, plus profonde et durable est la transforma-

Suite à la page 10



Nouvelles et notes

Demande de dons pour les victimes des inondations dans l'Himalaya, près de Badrinath Le conseil d'administration de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de



Inondations à Badrinath.

Babaji, organisme de bienfaisance en Inde, au Canada et aux États-Unis, a décidé d'organiser, le 28 juin, une collecte de fonds pour les victimes des environs de Badrinath, Garwhal, dans l'Himalaya en Inde. Rohit Naithani, le responsable de l'ashram, a aidé à distribuer de la nourriture à plus de 5 000 pèlerins bloqués pendant les 10 jours qui ont suivi les inondations. Le 17 juin, on a enregistré des précipitations record plus de 4,5 fois supérieures à ce qui avait été enregistré auparavant. Plus de 10 000

personnes ont perdu la vie dans cette région de l'Himalaya. Beaucoup ont perdu leurs maisons et leurs terres agricoles. Depuis, nous avons récolté 14 000 \$ de dons. Le 24 septembre, Rohit est revenu de Joshimutt, où il a mis en place la distribution des dons. Les élus locaux nous ont demandé de sponsoriser le village d'Uchiwara, où 135 familles vivent dans des conditions difficiles. Le village est situé entre Pipalkoti et Joshimutt, à 20 km de la route, au bord d'un sentier de montagne. D'ici la fin septembre, nous aurons dépensé environ 3 000 \$ des dons pour acheter de la nourriture pour en distribuer un grand sac à chacune des 135 familles. Nous offrirons 1 500 \$ à six familles pour construire des logements de deux pièces. Nous vous sollicitons pour que dans les prochains jours, les prochaines semaines ou les prochains mois, vous fassiez vos dons à l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji par carte de crédit sur le site <http://www.babajiskriyayoga.net/french/contribution.htm>. Pour les personnes dans 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 Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. Vos contributions sont déductibles de l'impôt sur le revenu au Canada, un reçu vous sera envoyé à cet effet.

État de l'avancement des travaux de l'ashram de Badrinath : plus de 20 ouvriers sont parvenus à terminer la superstructure de la salle de méditation et des douze appartements avant que les inondations endommagent une portion de 4,5 km de route entre Joshimutt et Badrinath. Les travaux devraient reprendre le 6 octobre et continuer jusqu'à la fin octobre, où l'arrivée de l'hiver nous obligera à interrompre les travaux. Nous espérons reprendre la construction mi-mai 2014 et terminer la salle de méditation et six des douze appartements pour l'automne 2014, date à laquelle un nouveau pèlerinage est programmé.

Pèlerinage en Inde du sud et au Sri Lanka du 30 décembre 2013 au 15 janvier 2014 avec Satyananda. C'est le premier pèlerinage que nous organisons au Sri Lanka. Après avoir visité Bangalore, Puttaparthi, Tiruvannamalai, Pondicherry et Chennai, le groupe prendra l'avion pour Colombo au Sri Lanka, et visitera

Suite à la page 12

L'ashram à Badrinath (suite)

tion. Il n'est pas requis d'être hindou pour faire le voyage là-bas. Badrinath fait preuve de liberté et de souplesse en ce qui concerne le sacré et le profond. C'est simplement sacré et profond. Il n'y a pas de dogme rigide auquel il faille adhérer, personne n'est obligé de rentrer dans le temple. Vous devez simplement vous défaire de tout scepticisme et de toute rigidité par rapport à votre égo, permettre à votre âme d'avancer vers la Présence, qui est Badrinath, et laisser commencer la transformation.

Le 17 juin 2013, les pluies de la mousson ont été 4,5 fois plus fortes qu'en temps normal et ont engendré des inondations sans précédent dans la région de l'Uttarkhand, particulièrement à Kedarnath, Uttarkashi, Pithogarth et Chamoli. Elles ont causé la mort de plus de 10 000 personnes, détruit des champs agricoles et laissé des dizaines de milliers d'habitants sans abris. Plus de 60 000

visiteurs ont été secourus par l'armée. Il semble que la Mère Nature souhaite détruire de nombreuses infrastructures touristiques qui ont été construites ces dernières années dans ces endroits sacrés. Mais la vallée de Badrinath est restée intacte et notre ashram n'a subi aucun dommage. Seule, la route qui passe par Joshimutt a été sévèrement endommagée. On peut douter de la sagesse de nos efforts depuis 2008 pour construire l'ashram du Kriya Yoga de Babaji à Badrinath. Mais la décision d'acheter le terrain et d'y bâtir un ashram n'est pas venue de plein gré, cela s'est fait spontanément par coïncidence et par chance, ce qui se produit rarement à Badrinath. Alors, nous continuons la construction à Badrinath, afin que les Kriyabans aient l'opportunité de faire leur kriya là-bas et d'expérimenter la transformation que Babaji et le Seigneur Badri Nath offrent à tout un chacun. □



Nouvelles et Notes (suite)

Kandy, Katargama, Bentota, et Dehiwala. Pour plus d'informations consultez : www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm

Pèlerinage en Inde du sud du 14 février au 3 mars 2014 avec Satchidananda et Durga qui comprend des visites d'ashrams et de temples à Bangalore, Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore et Mysore. Pratiques en groupe chaque jour. Consultez notre site internet pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm

Pèlerinage à Badrinath dans l'Himalaya, du 24 septembre au 12 octobre 2014. 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 : www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 25 au 27 octobre 2013 et du 20 au 22 juin 2014.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan au Québec du 11 au 20 juillet 2014 ; en Estonie du 14 au 21 août et 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.

La formation de professeur de Kriya Hatha Yoga sera donnée à l'ashram du Québec en deux séances : du 27 juin au 6 juillet et du 26 août au 1er septembre 2014.

Ressourcez-vous 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 Dayananda. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance pour un minimum de deux jours et deux nuits. Prix de l'hébergement et des repas : \$65 par jour ; sans repas : \$30 par jour. Veuillez contacter : Dayananda@babajiskriyayoga.net

Tirumandiram : une seconde édition, en cinq volumes, avec un total de 3 770 pages, est maintenant disponible. Pour le commander, veuillez aller à : <http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>. Le Tirumandiram, du Siddha Tirumular est un travail monumental, riche de sagesse philosophique et spirituelle qui se présente sous forme de vers. On peut le considérer comme une encyclopédie écrite il a presque 2 000 ans. Il fait partie des plus grands textes de l'Inde, c'est un trésor spirituel, un Sastra dont le contenu est extraordinaire. C'est un ouvrage et c'est le premier traité en tamoul qui traite des différents aspects du yoga, du Tantra et du Saiva Siddhanta. Il a fallu cinq années à l'équipe de chercheurs pour traduire plus de 3 000 vers et écrire des commentaires détaillés sur chacun. Ils sont regroupés en neuf chapitres appelés les tandirams. Ce texte classique contient cinq volumes. Chaque volume contient deux tandirams et chaque vers comprend le texte original en tamoul, sa translittération en caractères romains, sa traduction en anglais et un commentaire qui explique la signification de chaque vers. Le dernier volume contient également des présentations de deux écoles philosophiques du Saiva Siddhanta, un glossaire, une bibliographie sélectionnée et un index.

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.

We offer our subscribers in the Euro currency zone to send annual subscription payment of 12 Euros in a cheque payable to "Marshall Govindan in a transfer, to Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, account no. 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA. (Or in francophone countries of Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » dans un transfert à la Banque Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP or a cheque payable to "Marshall Govindan, " sent to Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. In Spain, send a cheque payable to « Nacho Albalat at c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Spain and inform him at hunben@gmail.com. German speaking countries inform Prem at prem@babaji.de to renew your subscription.



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 décembre 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.