

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Ils ne sont pas deux

par M. G. Satchidananda

Les questions les plus importantes que nous devons résoudre sur le chemin spirituel concernent l'existence et la nature de Dieu et ce à quoi nous pouvons nous attendre en terme de relation ou d'expérience avec un tel Être Suprême. À défaut de l'intellect, si nous avons la

volonté et la capacité de reconnaître la valeur d'une perspective qui transcende les conceptions souvent étroites de la religion et de ses dissensions inhérentes, alors ceci devient plus facile. En effet, les mystiques affirment que, c'est seulement lorsque le mental devient si-

lencieux que les questions sont résolues et que la sagesse s'éveille. Dans la tradition du yoga, les mystiques connus sous le nom de Yoga Siddhas ont partagé d'innombrables conseils sous forme de versets poétiques. Afin de forcer les lecteurs à s'éloigner des perspectives et valeurs traditionnelles, ceux-ci sont souvent paradoxaux ou ironiques. Tout comme les paraboles de Jésus, ils peuvent même choquer le lecteur.

Je considère comme l'un des plus grands cadeaux que j'ai reçus de mon professeur, Yogi Ramaiah, l'appréciation des textes des Siddhas. Dans presque toutes les réunions auxquelles j'ai assisté, il commençait avec un chant en hommage au 18 Siddhas, suivi par le chant d'un verset de quatre ou six lignes provenant de l'un de leurs poèmes. Après, il le traduisait en anglais et donnait une conférence sur ce verset. Son inspiration était tellement grande, qu'à certains moments, il rayonnait véritablement comme si un grand Être parlait à travers lui. Il insistait pour que nous lisions, chantions et ensuite méditations sur un verset tous les jours dans le cadre de notre sadhana.

à l'intérieur

1. Éditorial : « Ils ne sont pas deux » par M. G. Satchidananda
4. Défi personnel – Formation des enseignants en Kriya Yoga de Babaji, par Durga Alhund
6. Profil: l'Acharya Nagaraj
7. La science confirme plus de 600 applications préventives et thérapeutiques potentielles du curcuma
8. Critique de livre : Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel, par l'Acharya Kailash
9. « Mon voyage de l'ombre à la lumière » par l'Acharya Kailash
10. Nouvelles et notes



Cela a été ma passion de continuer de le faire régulièrement et pour l'entretenir, j'ai cherché, traduit et publié les poèmes des Siddhas. Ils demeurent une grande source de sagesse et d'inspiration dans ma pratique du Kriya Yoga de Babaji pour affronter les défis quotidiens et résoudre les grandes questions philosophiques de la vie.

Les versets suivant proviennent de poèmes du Siddha Idaikadar. Il était un berger qui vivait sur la montagne sainte Arunachala, devenue plus récemment célèbre parce que le sage Ramana Maharshi y a habité. En tant que berger, il a souvent parlé de « vache » dans ses poèmes, parce que le mot « vache » en tamoul veut dire l'âme individuelle, pasu. Dans la théologie de Saiva Siddhantha, il y a trois réalités : Pati, Pasu, et Pasa, soient le Seigneur, l'âme et les entraves ou attachements à l'existence du monde. Il y a trois pasas : l'ignorance de notre vraie identité (avidya), les conséquences de nos pensées, paroles et actions passées (karma) et l'illusion mentale (maya).

« Méditez sur l'omniprésent, oh ! Vache ! Et vénérez-Le.

Si vous le faites, oh ! Vache ! Vous atteindrez l'état suprême et y resterez tout le temps. »

- Verset 34, Narayanakkon Kuru-dal, pg. 378, *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*

En étant complètement présents dans le tourbillon de la vie et en nous concentrant sur l'Être, lui-même, à tout moment, nous pouvons non seulement atteindre l'état de la réalisation du Soi, mais aussi y demeurer.

« Si vous pouvez chercher les pieds du Seigneur nuit et jour, oh ! Vache !

L'état de réalisation viendra à vous et vous verrez Celui qui est Parfait, oh ! Vache ! »

- Verset 35

Les « pieds » symbolisent la présence du Seigneur. « L'omniprésence » impersonnelle du verset précédent est décrite ici comme un Seigneur personnel, dont les pieds peuvent être touchés. Dans ce verset, Idaikadar fournit l'assurance de la cause à effet et le résultat final. L'âme, pour sa part, doit faire le chemin et le résultat viendra automatiquement. L'effort de l'âme doit être continu et ininterrompu.

« À part l'aide de Dieu, oh ! Vache ! Il n'y a rien d'autre ; L'âme de l'âme, oh ! Vache ! Sont les pieds du Seigneur.

- Verset 38

L'aide ou grâce ou amour de Dieu est la condition es-

sentielle, qui est à la base de la condition nécessaire pour la réalisation du Soi décrite dans le verset précédent. Ce verset exprime la philosophie des Siddhas à propos de notre relation avec le Seigneur, qui se résume par l'énonciation « Ils ne sont pas deux ». « L'âme de l'âme » veut dire que tout ce qui existe dans le monde « n'est rien d'autre » que l'âme.

Selon les Siddhas, le Seigneur, ou Pati, ne peut être limité par aucune description. Le Seigneur est l'Abstraction Suprême et on le désigne par « Il ». Le Seigneur est la conscience suprême et la conscience est ce que l'âme et le Seigneur partagent. La fondation de notre être est la conscience, qui est le témoin des mouvements du mental et de l'expérience des cinq sens.

« Ils ne sont pas deux » est aussi très significatif, car il affirme non seulement que le Seigneur est réel, mais que l'existence humaine de l'âme incarnée, avec la souffrance et le drame qui s'ensuivent, est aussi réelle. Et parce que c'est réel, nous ne devons pas y renoncer ni la négliger, mais plutôt l'apprécier et en faire sa sadhana. C'est une perspective unique dans la philosophie indienne. La perspective philosophique dominante en Inde depuis l'époque de Adi Shankara est que seul Brahman est réel et que tout le reste est illusoire, maya. Appelée « Advaita Vedanta » ou « non-dualisme », cela se résume par ces grands proverbes ou mahavakya : « Vous êtes Cela » (tat twan asi) et « Je suis Brahman » (Aham Brahman). Les Siddhas ont enseigné que le développement spirituel doit être

autant horizontal que vertical et inclure la transformation, la perfection, et siddhi de notre nature humaine.

J'ai demandé à Yogi Ramaiah si le libre arbitre existait ou pas et il m'a répondu que notre libre arbitre apparent est limité et qu'il existe jusqu'à un certain point, tout comme la corde (ou « entrave ») et le poteau (ou pasa) avec lequel la vache ou la chèvre est attachée. Dans les limites du rayon, qui équivaut à la longueur de la corde, la vache est libre de bouger, mais pas plus loin. Analogiquement, la liberté de l'âme individuelle est proportionnelle aux liens de l'ignorance, du karma et de maya. Alors que nous devenons conscients d'eux et de leurs manifestations en tant qu'égoïsme, attachements, aversions et habitudes et que nous lâchons prise sur eux, nous trouvons la vraie liberté dans la présence du Seigneur.

« Que vous puissiez vénérer dans le cœur, le soleil, Celui qui est au-delà du mental, de la parole et du corps. »

Suite à la page 3



Éditorial (suite)

– Verset 48, ibid, page 380

Ce verset décrit également le Seigneur en tant que suprême abstraction, au-dessus de toutes descriptions, qui pénètre tout. « Il » ne peut qu'être ressenti et réalisé, mais ne peut être décrit, alors les métaphores sont requises. Il utilise le mot « soleil » pour parler du Seigneur, dont l'éclat est au-delà de la compréhension humaine, mais que l'on peut expérimenter en tant que pouvoir et lumière de la conscience qui illumine tout. Il souligne aussi le besoin de vénérer le Seigneur intérieurement par la méditation afin d'être conscient de Ce qui est conscient !

« Que vous puissiez capturer dans votre mental la lumière du soleil

Qui a transcendé les phases du temps et vénerez-le sans relâche. »

– Verset 49

Cela parle du yoga de l'éveil constant à la lumière de la conscience d'où tout émerge et où tout retourne. Il donne une description utile d'un objet de méditation, qui peut donner naissance à l'expérience mystique commune « de la grande lumière blanche ».

« Puissiez-vous vénérer le Seigneur, Le premier parmi la trinité, les trois fruits,

Le sucre, l'ambrosie et celui qui est vénéré par les cieux. »

– Verset 51

Ici, la suavité que suggère « les trois fruits » et « le sucre » évoque que l'expérience de la communion avec le Seigneur est « douce », ou merveilleuse, et que l'on peut réaliser le Seigneur en méditant sur la douce béatitude et en la manifestant de plus en plus. Alors, le Seigneur est accessible.

« Comme la rosée s'évapore sous les rayons du soleil

Laissez le karma antérieur être enlevé;

Vénérez le Seigneur avec Son épouse à sa gauche

Et atteignez la libération, oh ! Berger ! »

– Verset 8

La première ligne suggère que l'intelligence ou conscience (rayons du soleil) est capable de dissoudre sans efforts les karmas causés par le désir et l'aversion. La troisième ligne suggère que le Seigneur est « énergie consciente », inséparable de Sa création, et qu'en se concentrant sur Lui, sans égoïsme, Il brillera de l'intérieur et nous vivrons en équanimité.

« Je retiendrai, dans mon mental l'éclat de Siva,

Le nectar, le miel pur, l'élite qu'est la terre et les autres,

L'un évolue en cinq, la fameuse lumière du ciel,

Et l'océan du bonheur, et vivrai toujours avec. »

– Verset 11

L'une des métaphores préférées des Siddhas pour décrire l'indescriptible Seigneur est « vetta-veli », qui veut dire vaste espace lumineux ou « lumière du ciel ». On le retrouve à l'intérieur de nous-mêmes en tant qu'é-

clat de conscience du Soi. Les cinq font référence aux cinq éléments de la nature.

« Brahman est comme le ciel, le vide ;

Ceci bien compris et vénéré

Est la clef du salut pour l'âme incarnée ;

Il ne peut en être autrement, oh ! Berger ! » -Verset 2

En réalisant Brahman, l'âme peut demeurer libre définitivement de l'incarnation et de la souffrance qui l'accompagne. Brahman est au-delà du ciel et est, en effet, « le vide », que l'on appelle « sunya ». « Sunya » n'est pas seulement le vide, mais aussi la plénitude. C'est un terme compréhensif qui inclut tout, mais qui s'étend au-delà et demeure libre. Cela fait référence à une dimension ouverte, qui n'est pas limitée par des concepts et qui est au-delà de la matrice espace-temps. C'est l'absence de subjectivité et d'objectivité.

Méditer sur les versets des Siddhas est une initiation en soi.

« Regardez avec amour l'objet qui est un vide

Dans la vaste étendue, Kudambay !

Regardez avec amour !

Regardez la lumière omniprésente

À l'intérieur de votre corps, Kudambay !

Regardez à l'intérieur de votre corps.

Brahman, la lumière du ciel deviendra

La lumière de l'œil, Kudambay !

La lumière de l'œil. »

- pages 325-327, *The Yoga of the Eighteen Siddhas: An Anthology*, « Sélections provenant des poèmes de Kudambaiccittar. » - Verset 7, 8 and 14.

Pour réaliser Brahman, nous devons seulement devenir conscients de ce qui est conscient en se tournant vers l'intérieur et en se concentrant avec absorption. Alors celui qui voit et ce qui est vu, celui qui connaît, ce qui est connu et la connaissance s'unissent. En nous attachant seulement à Cela qui est détaché, le Seigneur lui-même, nous réalisons la libération et la vraie liberté, appelée mukti. La réalisation du Soi arrive lorsque nous allons au-delà de l'approche intellectuelle, au-delà des livres, et que nous lâchons prise sur l'attachement aux choses de ce monde en demeurant concentrés et identifiés à Cela.

« La maman vache, accompagne avec amour le veau en tout temps,

Alors, si l'on s'identifie aussi avec la chose, mukti est toujours disponible, Kudambay !

Un tel attachement permet à l'un d'atteindre mukti ! » - Verset 59

« Ceux qui connaissent, lorsqu'ils attrapent celui,

Qui est détaché, atteignent mukti, Kudambay !

Ceux qui connaissent atteignent mukti. » - Verset 52

La vérité se révèle lorsque nous regardons vers Cela, là où les mots nous dirigent. Nous suggérons aux initiés d'utiliser « Babaji Samyama Kriya », le septième Kriya dhyana, pour trouver le sens caché de ces versets des Siddhas. □



Défi personnel – Formation des enseignants en Kriya Hatha Yoga de Babaji

par Durga Ahlund

« Les mouvements physiques ne sont pas spirituellement utiles par eux-mêmes et la concentration seule n'apporte pas la réussite. Celui qui associe la concentration avec le mouvement physique et la discipline atteint le succès et devient immortel. »

– Upanishads

Le Hatha Yoga a pour objectif de préparer le corps, surtout le système nerveux et le mental, pour des pratiques spirituelles supérieures. Par la pratique d'asanas, le Soi, absorbé dans le corps, peut se révéler en tant que conscience suprême, soit l'âme divine. Pour que les asanas soient un véhicule de purification psychique et d'approfondissement de la méditation, ils doivent être appris et pratiqués tels que décrits dans les textes traditionnels, soit avec conscience et concentration sur les énergies subtiles et les centres psychiques. Exécutés de cette façon, les asanas sont d'une grande valeur dans le développement des facultés physiques, mentales et spirituelles du pratiquant.

Le Kriya Hatha Yoga de Babaji est la voie de la réalisation du Soi par - l'action en conscience. C'est une forme de développement physique et mental. En tant que préparation pour la méditation et le samadhi, notre sadhana d'asanas n'utilise pas seulement le mouvement physique, mais elle inclut l'attention et la concentration sur les énergies subtiles et l'espace infini qui se trouve à l'intérieur.

La série des 18 asanas purifie et renforce le corps physique en même temps qu'elle calme et discipline le mental. Le corps est mené à l'état de développement le plus élevé possible et reste sous le contrôle complet du mental. Le rythme cardiaque est ralenti, les muscles sont renforcés, les nerfs sont tonifiés, plus d'oxygène est transporté dans le sang, ce qui facilite de meilleurs échanges gazeux, les cellules sont régénérées, les organes sont massés, les toxines sont éliminées, les systèmes sont équilibrés, tout l'organisme est détendu et ainsi la tranquillité s'installe dans l'être. Le but du Kriya Hatha Yoga n'est pas un corps parfait ; c'est l'harmonie parfaite entre le corps, le mental et l'esprit.

Le Kriya Hatha Yoga est une pratique **d'hygiène complète** qui prend en compte une purification complète de tout l'organisme. Les 18 asanas travaillent sur le corps physique et à travers le corps subtil, qui vit derrière et crée un pont entre le physique et l'être spirituel. Les canaux subtiles sont les moyens par lesquels le corps physique accède au pouvoir spirituel, à la lumière, à la



Durga Ahlund

pureté et se connecte à l'âme. La pratique des asanas cible les blocages dans les canaux subtiles, surtout dans la colonne et les articulations, et les relâche par la respiration consciente, les bandhas, les mudras, les mantras et l'action consciente. L'action consciente augmente lorsque vous dirigez votre attention sur la respiration et les sensations dans le corps. Le souffle est le lien entre l'être intérieur et extérieur. L'énergie de la respiration et l'énergie de la pensée sont directement reliées. Les pensées voyagent sur le mouvement du prana (énergie de vie) dans le corps. Des pensées agitées produiront des perturbations dans le prana et des contractions dans les muscles et les tissus conjonctifs, même lorsque vous pratiquez le yoga. Un mental calme permettra au prana d'être dirigé intelligemment dans tout le corps. Lâchez prise sur vos pensées ; observez les sensations internes de la posture qui relâche les blocages et ressentez l'augmentation de la circulation du prana. L'utilisation des bandhas et des mudras aidera à stabiliser et calmer le corps, à concentrer le mental et à diriger les courants d'énergie pranique le long de la colonne subtile et les centres de conscience (chakras).

« Lasana devrait être pratiqué pour acquérir une posture stable, la santé et la souplesse du corps... avec la maîtrise de chaque asana, le corps et le mental expérimentent une rennaissance. » – Hatha Yoga Pradipika

Nous pratiquons le système de Hatha Yoga de Babaji comme le moyen qui favorise la relaxation la plus profonde en : 1) réduisant la rigidité dans les articulations, développant la force et la souplesse dans les muscles, provoquant un sentiment de bien-être mental et encourageant un poids corporel approprié ; 2) étirant et renforçant la colonne, équilibrant le système nerveux sympathique et parasympathique, favorisant un meilleur fonctionnement des organes, nourrissant les tissus du corps, encourageant l'homéostasie du corps ; 3) permettant la détoxification du corps par le massage des organes, l'augmentation de la circulation et le prolongement du maintien de la posture, la relaxation après la posture et la purification du mental et des énergies subtiles d'un traumatisme ; 4) amenant le corps et le mental durant la posture dans un état de calme et de méditation ; 5) développant le détachement des influences externes en développant un mental équanime ; 6) s'éveillant au pouvoir potentiel de kula kundalini et renforçant son énergie magnétique shakti ; 7) provoquant la conscience de votre origine divine.

Le but du Kriya Hatha Yoga est la relaxation. Par contre, cette relaxation va bien au-delà de la conception normale que nous en avons. Le but est le calme et l'im-

Suite à la page 5

Défi personnel (suite)

mobilité. Le calme est créé lorsque vous débarrassez le corps de l'agitation. L'immobilité est due, non pas à l'inertie, mais à une augmentation de l'énergie pranique. Les pratiques augmentent le flot de prana et renforcent le système nerveux afin que vous puissiez mieux saisir et diriger votre shakti dans votre vie. Le calme et l'immobilité sont le résultat de l'accroissement de l'énergie pranique magnétique (shakti) qui crée une force unifiée dans un véhicule tranquille et conscient. Sans obstacle, le prana circule librement et la conscience s'élargit.

Le terme hatha vient des deux sons sanskrits « ha » et « tha ». Ce sont de puissants bijas mantras. Le « ha » et le « tha » sont les forces opposées de l'univers, les polarités opposées, les courants positifs et négatifs qui ont créé le monde. En chacun de nous, il y a une force solaire, positive, masculine, vitale, associée aux fonctions physiques du corps, opposée à une force lunaire, négative, féminine, mentale, associée à la conscience. Ha s'harmonise avec le flot pranique d'énergie représenté par le soleil dans le canal solaire (nadi pingala) et tha s'harmonise avec la lune ou le canal lunaire (nadi ida). L'objectif en Hatha Yoga est d'apporter l'harmonie parfaite entre ces forces qui normalement s'opposent. Lorsque les flots opposés, pingala et ida, s'équilibrent, un prana plus sublime se centralise, se dirige vers le haut dans le sushumna nadi et le prana et le mental s'unissent. La conscience individuelle s'élargit et l'on commence à réaliser les qualités spirituelles de la joie, l'intuition accrue, la discrimination et l'équanimité. Le terme Hatha Yoga utilisé dans ce contexte signifie la régulation de la respiration ou l'union des deux respirations, en une, dans l'harmonie parfaite.

Le but du Kriya Yoga est de perfectionner le véhicule corps/mental pour nous renforcer. Le corps doit être prêt à recevoir, à canaliser et à utiliser avantageusement l'augmentation d'énergie réalisée avec les pranayamas, les mantras et la méditation. Prolonger le maintien d'un asana est une merveilleuse préparation. Pratiqué de façon appropriée, le prolongement du maintien d'une posture va accroître l'énergie et la capacité de faire circuler cette énergie au travers du corps pour le guérir. Comme la conscience guide le processus, moins d'efforts sont requis et nous sommes capables d'assimiler et d'intégrer plus facilement l'augmentation de prana dans le corps et les chakras.

Prolonger la période de temps du maintien d'une posture vous permet d'entrer à des niveaux de plus en plus profonds dans les vieilles tensions logées dans le corps et le mental. Un approfondissement conscient peut relâcher les blocages physiques, mentaux et émotionnels qui ne sont pas accessibles si vous vous déplacez sans conscience dans les postures de yoga. Une posture physique dans une pratique de Hatha Yoga ouvre un circuit de conscience. Mais, pour pénétrer consciemment dans les tissus cicatriciels des expériences non résolues, des douleurs et des peurs emmagasinées dans la mémoire inconsciente du muscle, vous devez maintenir une attention complète sur toutes les sensations internes et coordonner vos actions avec votre respiration. Respirez

aussi lentement et profondément que l'asana vous le permet vous guidera en eux. « Lâcher prise » dans une posture prolongée, avec une respiration consciente et régulière en étant concentré sur les sensations que provoque un étirement intense, crée l'occasion unique de relâcher, et non pas revivre, un traumatisme.

Dans le Kriya Hatha Yoga de Babaji, **progresser dans la pratique d'asanas** ne veut pas dire d'avoir plus d'habiletés physiques à exécuter des asanas de plus en plus difficiles ; cela demande à ce que l'on aille au-delà de nos limitations physiques antérieures pour guérir les traumatismes enracinés profondément dans les corps mental et émotionnel, que l'on relâche l'effort et que l'on s'ouvre à la qualité expansive de la conscience – béatitude et prana – sensation pure, vibration pure. Pour maîtriser une posture, il faut relâcher tout effort et fixer sa concentration sur l'infini en maintenant l'état d'immobilité pendant une période de temps prolongée.

S'occuper des mémoires et des émotions profondément ancrées prend du temps, de l'entraînement et de l'effort. C'est pourquoi suivre un cours intensif comme celui développé pour la **Formation des enseignants en Kriya Hatha Yoga 2014** est inestimable. Trouver l'état d'immobilité dans un asana, qui mène à la méditation et au samadhi, est possible par la pratique intense et dévouée, mais il faut aussi être guidé. Éveiller le potentiel subtil de l'énergie exige aussi une technique et de l'effort. Nous offrons cette possibilité à tous les étudiants en Kriya Yoga. Le cours de cet été n'est pas seulement pour ceux qui veulent recevoir un certificat pour enseigner. Les deux séances de sept jours peuvent être entreprises comme une pratique intense afin d'avancer et de développer une sadhana puissante. Le cours est pour celui qui veut comprendre comment le yoga fonctionne et désire approfondir sa propre expérience. Il est destiné à quiconque veut transcender ses obstacles personnels, dépasser la souffrance ou la frustration dans le corps, le mental ou la vie. Il est aussi conçu pour quiconque veut apprendre comment enseigner ce magnifique système intégral de Hatha Yoga aux autres..

Cet été, le cours prolongé sera donné à l'ashram du Québec par Durga Ahlund, M.G. Satchidananda, Pierre Desjardins et Shantiananda Estefano, en anglais et en deux séances, du 29 juin au 6 juillet et du 25 août au 1er septembre. Pour plus d'information : <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>. Vous pouvez vous inscrire pour une seule séance, **mais les deux sont nécessaires pour obtenir la certification**. Contact : durga@babajiskriyayoga.net.

Contact: durga@babajiskriyayoga.net

La formation d'enseignants en Hatha Yoga sera donnée au Brésil et en Europe. Le cours au Brésil, en portugais, sera donné par l'acharya Sharanadevi du 9 au 19 janvier. Pour plus d'information, vous pouvez la contacter : kriyahth@uol.com.br. – En Europe, le cours aura lieu dans les Alpes du 7 au 17 juillet, en français, et il sera donné par l'acharya Siddhananada Sita. Pour plus d'information, vous pouvez la contacter : kriyasita@gmail.com. □



Acharya Nagaraj

Note de l'éditeur : l'acharya Nagaraj (Norihiko Otsuki) vit à Tokyo, au Japon. Il est étudiant du Kriya Yoga de Babaji depuis l'an 2000. Il a participé à la première session de formation de professeur de Kriya Hatha Yoga au Québec en 2002, et est devenu un acharya du Kriya Yoga de Babaji en 2009. Au cours d'un récent déplacement à Tokyo de M. G. Satchidananda, il a terminé la formation pour enseigner la seconde initiation. Voici ses réponses à la récente interview.



Acharya Nagaraj

Comment vous êtes-vous intéressé au yoga ?

Depuis mon plus jeune âge, je m'intéresse à la relation entre le corps et l'esprit. À l'école primaire, je me suis rendu compte que, même si j'étais capable de tout faire aussi bien, voir mieux, que les autres, j'étais angoissé par ce que les autres pensaient de moi et cela me perturbait et me faisait trébucher. Le besoin que j'avais d'être « meilleur » que les autres et d'être le reflet parfait de ce

qu'ils attendaient de moi a créé de grands conflits en moi. Ce trouble intérieur m'a amené à devenir intéressé de découvrir qui je suis, pourquoi je suis né et ce que je devrais faire de ma vie...

Au lycée, j'ai étudié la psychologie sociale et j'ai lu beaucoup d'ouvrages sur ce qui touche les domaines psychologique et spirituel. Souvent, je trouvais le prochain ouvrage à lire dans la bibliographie du livre que je venais d'achever. J'ai souvent vu « Autobiographie d'un yogi » de Paramahansa Yogananda dans les listes d'ouvrages de référence. C'est en lisant ce livre que je me suis intéressé au Kriya Yoga.

Quand et où avez-vous été initié au Kriya Yoga de Babaji ?

J'ai été initié au Kriya Yoga de Babaji en 2000 à Tokyo. Satchidananda est venu au Japon pour donner une première initiation. À cette époque, je vivais à Sendai, à environ 350 km au nord de Tokyo.

Suite à votre initiation, qu'avez-vous le plus apprécié au cours des premières années de pratique ?

Le Hatha Yoga m'a beaucoup aidé. Cela a même éliminé les tensions et blocages présents dans mon corps depuis longtemps, stimulé la circulation du prana et amélioré ma santé. En pratiquant les 18 postures chaque jour, je suis rarement malade et je n'ai pas de difficulté à rester assis en méditation sur de longues périodes. Il m'est plus facile de pratiquer le pranayama et dhyana lorsque mon corps est calme.

Il y a quelques années, vous avez vécu à l'ashram du Québec pendant 6 mois. Pouvez-vous nous par-

ler de cette expérience ?

J'ai vécu à l'ashram du Québec de début juin à début décembre 2008. J'avais dans l'idée de faire des tapas et de traduire le cours de la grâce en japonais. J'ai eu du très bon temps à l'ashram, avec beaucoup de temps pour la pratique équilibrée par le Karma yoga du travail de traduction. L'emploi du temps était idéal : je me levais à 2 h 30 du matin pour me coucher à 21 h 30. Un tel horaire est impossible à Tokyo car je ne rentre pas à la maison avant 21 h 30.

Me levant à 2 h 30, je pratiquais les techniques dans cet ordre : plusieurs pranayamas de la 2e initiation, les 18 postures et quelques postures de la 3e initiation, des bandhas, des mudras, le pranayama et dhyana du jour, et d'autres techniques de samadhi de la 3e initiation. Je terminais entre 9 h et 10 h, puis j'allais au bureau et traduisais le cours de la grâce. Ce travail était également un tapas pour moi. Il y avait 24 leçons dans le cours. Chaque leçon contenait 18 pages, soit au total 432 (24 fois 18). Si je voulais le terminer en 6 mois, je devais traduire 2 ou 3 pages chaque jour. J'ai décidé de traduire 4 pages par jour, au cas où je n'aurais pas eu le temps de travailler pendant quelques jours. Traduire 4 pages par jour peut sembler facile. Mais il y a tellement de différences entre l'anglais et le japonais, qu'il m'arrivait de passer une heure pour traduire seulement quelques lignes. J'avais souvent du mal à trouver la bonne expression en japonais. Lorsque vous n'avez traduit que la moitié d'une page au bout de quelques heures, vous êtes contrarié. Des pensées négatives surgissent. Ce travail de traduction était une bénédiction et un cadeau pour moi. Cela m'a aidé à contrôler mon mental. J'ai appris la patience. Il a fallu beaucoup de patience pour traduire tout et faire un bon travail.

De manière à travailler efficacement, j'ai dû discipliner mon mental. Ce n'est pas l'intensité du travail qui a discipliné mon mental. Je devais garder à l'esprit que j'offrais ce travail au Divin. De cette façon, le travail est devenu une sadhana tranquille, une forme de Nityananda Kriya, la technique de la félicité continue. J'ai probablement passé sept ou huit heures par jour à traduire. Quatre heures avant le déjeuner et trois ou quatre heures entre le déjeuner et le dîner. Je faisais des mantras japas pendant quelques heures après déjeuner et le pranayama et dhyana du jour avant le dîner. Je préparais moi-même les repas, sauf lors des séminaires où je me joignais aux participants.

Neuf heures trente sonnaient toujours l'heure du coucher.

Quelle sadhana du Kriya Yoga de Babaji a été la plus bénéfique ?

Je pense que Nityananda Kriya, la technique de la félicité continue est la plus efficace. Notre vie quotidi-

Suite à la page 7



La science confirme que le curcuma est efficace dans plus de 600 applications préventives et thérapeutiques

Source : <http://csglobe.com/science-confirms-turmeric-as-effective-as-14-drugs/>

États-Unis, 18 mai 2013 (CSGlobe) : le curcuma est une des plantes sur laquelle se concentre le plus la recherche d'aujourd'hui. Ses propriétés médicinales et ses composants (particulièrement la curcumine) ont fait l'objet de plus de 5 600 études biomédicales révisées par des pairs et publiées. En effet, notre projet de recherche sur cette plante sacrée qui a duré cinq ans, a révélé plus de 600 applications préventives et thérapeutiques potentielles, ainsi que 175 effets physiologiques bénéfiques distincts.

Étant donné le nombre d'études effectuées sur cette épice remarquable, il n'est pas surprenant qu'un nombre croissant d'études conclu qu'elle se compare favorablement à une variété de médicaments conventionnels dont : Lipitor/Atorvastatin (médicament pour le cholestérol) :



une étude publiée en 2008 dans le journal *Drugs in R & D* a trouvé qu'une préparation standardisée de curcuminoids de curcuma se compare favorablement au médicament atorvastatin (nom commercial Lipitor) pour ses effets sur la dysfonction endothéliale, la pathologie vasculaire sous-jacente qui anime l'athérosclérose, en lien avec les réductions de l'inflammation et du stress oxydatif chez les patients diabétiques de type 2.

Des études ont aussi comparé favorablement le curcuma avec : les Corticostéroïdes (stéroïdes), le Prozac/Fluoxetine et l'Imipramine (antidépresseurs), l'Aspirine (fluidifiant du sang), les médicaments anti-inflammatoires, l'Oxaliplatine (médicament de chimiothérapie) et la Metformine (médicament pour le diabète).

Le curcuma et ses composants révèlent également leurs effets thérapeutiques remarquables dans la recherche sur les cancers résistants aux médicaments. Nous avons deux sections dans notre site consacrées à la recherche de thérapies naturelles et intégratives sur ces sujets, et bien qu'il y ait une douzaine de substances dont l'efficacité a été démontrée sur ces cancers résistants aux chimiothérapies et radiations, la curcumine arrive en tête de la liste.

Si l'on considère les antécédents du curcuma (curcumine) qui a été utilisé, pendant des milliers d'années, en tant qu'aliment et médicament dans de nombreuses cultures, on peut dire à juste titre que le curcuma peut être utilisé en tant que médicament alternatif ou adjuvant pour le traitement du cancer.

Profil (suite)

enne devient notre yoga lorsque nous pratiquons Nityananda Kriya. Supposons que vous décidez de pratiquer les asanas pendant une heure chaque jour, et le pranayama et dhyana pendant une heure, matin et soir, et le reste de la journée, nous oublions notre soi véritable. Nous pratiquons le yoga pendant cinq heures mais nous laissons notre mental nous contrôler pendant les dix-neuf heures restantes. Une telle séparation entre notre yoga et notre vie maintient la séparation et le conflit entre notre corps, notre esprit, et notre vrai Soi. Est-il possible d'obtenir la réalisation du Soi dans ces conditions ?

Nityananda Kriya, qui est enseigné lors de la seconde initiation, nous aide à surmonter les conflits entre notre soi intérieur et extérieur. Lorsque je pratique Nityananda Kriya, c'est-à-dire que je maintiens une partie de ma conscience en tant que témoin, et que je m'observe faire des choses et penser, j'utilise toute ma journée, 24 heures pour le yoga. Bien sûr, il est difficile de conserver Nityananda Kriya pendant 24 heures. Mais en pratiquant la technique, nous commençons à voir que la vie de tous les jours nous offre l'opportunité d'appliquer le yoga. Si notre but est d'atteindre la réalisation, le yoga doit pénétrer toute la vie quotidienne. Il me semble que

Nityananda Kriya est la technique la plus précieuse pour ceux d'entre nous qui travaillent dans ce monde trépidant et qui essayent d'atteindre la réalisation du Soi, tout en vivant dedans.

Quelles activités organisez-vous pour les nouveaux étudiants et les initiés au Japon ?

Chaque mois, j'organise un Satsang à Tokyo. Auparavant, nous avons étudié la Bhagavad Gita en groupe et depuis deux ans nous étudions les Sutras du Kriya Yoga de Patanjali. Je trouve que ces deux livres aident les étudiants à comprendre l'essence du yoga et comment intégrer le Kriya Yoga de Babaji dans leur vie quotidienne.

Qu'est-ce que vos étudiants apprécient le plus du KYB ?

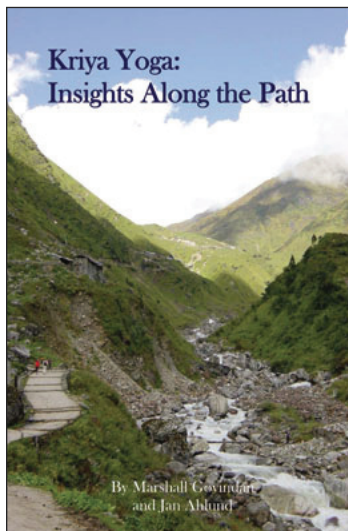
Beaucoup d'étudiants semblent aimer le pranayama et dhyana, particulièrement Shuddhi dhyana Kriya. Ils ne rament pas l'occasion de les pratiquer deux fois par jour, même s'ils ne parviennent pas à faire les autres techniques. Certains trouvent que les asanas leur font plus de bien. Ils disent qu'en pratiquant les asanas le matin, ils ont de l'énergie durant toute la journée et maintenant ils peuvent méditer plus longtemps, même pendant des heures. □



Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel

par Acharya Kailash

Nous savons tous, par expérience, à quel point il est difficile d'avoir une pratique sérieuse dans notre



vie de tous les jours. Et si nous y réfléchissons plus attentivement, nous nous apercevons que nous sommes toujours influencés par nos vieux conditionnements. Nous pensons avoir fait un grand pas en ayant reçu l'initiation, mais ensuite nous oublions de faire tous les petits pas. L'initiation n'est pas un passeport pour la réalisation. Nous devons faire notre

sadhana. L'action doit être entreprise au quotidien pour que nous puissions observer où sont nos progrès et où ils font défaut. Nous avons construit tout notre vieux programme. Maintenant, notre travail est de démanteler nos habitudes et nos façons de pensées, nos sensations et nos comportements afin de pouvoir réaliser, ce qui est au-delà de tout cela, qui nous sommes vraiment.

Que pouvons-nous faire par rapport à ces conditionnements qui nous limitent ?

Avec Réflexions sur le chemin spirituel, Satchidananda (Marshall Govindan), et Durga Ahlund nous ont offert un livre merveilleux pour nous aider à comprendre le processus de notre propre transformation beaucoup plus facilement. Lorsque nous commençons à croire en nous, nous devenons plus réceptifs et recevons des solutions qui nous aident à accélérer le processus interne. Croyez-moi, j'ai été et je suis toujours confronté à d'innombrables difficultés, mais je choisis toujours de continuer, d'avancer. Ce livre m'a montré qu'il est nécessaire de passer par de nombreuses étapes pour atteindre la réalisation. Il faut faire preuve de courage, de patience et de persévérance durant toute la vie. Mais lorsque nous avons les bonnes techniques (le Kriya Yoga de Babaji), on est armé pour suivre le chemin aride vers la réalisation. Les différentes techniques du Kriya Yoga aident à séparer le grain de blé de l'épi et à enlever les rochers sur le chemin, et rendent le voyage plus facile. Cela ne veut pas dire qu'il

ne nous arrivera pas parfois d'avoir faim ou soif, mais nous serons nourris. Babaji, notre satguru est omniscient, son énergie est omniprésente, il est toujours prêt à nous inspirer et nous aider dans notre voyage. Il suffit simplement de le lui demander. Réflexions sur le chemin spirituel est un soutien précieux car il souligne les difficultés que nous rencontrons tous dans notre voyage intérieur. Il nous aide à reconnaître, résoudre ou éliminer ce qui nous fait trébucher, mais nous éclaire également pour reconnaître la beauté dans notre progression.

Nous ne pouvons pas nous empêcher de sauter continuellement par-dessus notre propre ombre. Soyons honnêtes, ce n'est que lorsque nous décidons d'acheter et de lire ce livre, que nous sommes prêts à en profiter. Une voie intérieure ou un appel nous incite souvent à lire le « bon » livre. J'étais prêt et ce livre a vraiment résonné en moi. Depuis un certain temps, j'avais une envie de développer ma capacité à aimer. Réflexions sur le chemin spirituel est un guide complet de ce processus évolutif. C'est une référence ou une carte qui nous aide à comprendre les écueils et les bénéfices sur l'ascension difficile vers la réalisation.

Avec le temps, le but de la réalisation peut devenir un trop grand défi. On peut se sentir isolé ou mal préparé pour continuer, ou bien on sent que le but n'en vaut pas la peine, on peut perdre son aspiration et se sentir assailli par le doute et le cynisme. Cela ne veut pas dire que nous ayons perdu. Cela peut indiquer que nous avons atteint un plateau mais nous pouvons être plus proches de notre soi. Ce sont dans les moments critiques, en fonction des situations de la vie, lorsque je me demande : « Jusqu'où est-ce que je veux encore aller ? Devrais-je rester sur le chemin ou laisser tomber et réessayer plus tard, ou même attendre la prochaine incarnation ? ... que je trouve Réflexions sur le chemin spirituel le plus utile. Il détient plein de clés, de réflexions et même des solutions pour les situations difficiles de la vie. Il nous rappelle de manière stimulante notre aspiration et comment dépendre de la main de Satguru Babaji pour soulager notre âme et nous inciter à aller de l'avant et apprécier pleinement la vie. Il montre comment la vie nous inspire en permanence pour plonger plus profondément dans les secrets de notre propre être.

Découvrez Réflexions sur le chemin spirituel pour vous-même et continuez à ouvrir ces portes intérieures vers votre propre conscience. □



Mon voyage de l'ombre à la lumière

par Acharya Kailash

J'écris l'histoire de ma vie pour tous ceux qui sont sur le chemin de la lumière. Y a-t-il quelqu'un qui n'est pas sur son propre chemin, avec sa propre histoire vivante ?

Frustré par un sentiment d'impuissance par rapport à ma famille qui exigeait la perfection, mon voyage vers la lumière a démarré assez tôt. À cette époque, je m'attendais à une vie de joie et de plaisir et j'ai été très tourmenté lorsque j'ai réalisé qu'elle comportait beaucoup d'épreuves et de souffrance. Je me suis senti tiré par une force, que j'appelle maintenant l'égoïsme. Je reconnais que j'étais esclave de ses exigences qui changeaient perpétuellement. J'ai autorisé cette force à me contrôler et j'en ai pratiquement perdu le contrôle de ma vie.

Mon enfance n'était pas atypique. J'ai grandi dans une petite maison récemment construite avec quatre frères et sœurs. Mais mon père, qui était maître charpentier, est décédé à l'âge de 44 ans suite à une longue maladie et beaucoup de souffrance. J'avais 13 ans à l'époque. La souffrance endurée par mon père a laissé une blessure profonde en moi, et dans la vie de ma mère, de mes deux sœurs et de mes deux frères.

Mon frère aîné était très intelligent et m'a souvent aidé à faire mes devoirs. S'il lui était très facile de me trouver les bonnes réponses, les devoirs représentaient une torture pour moi. L'école ne m'intéressait pas et je n'aimais pas y aller. J'aimais être dans la nature, vagabonder, respirer l'air frais et sentir l'espace autour de moi. Le seul intérêt que j'ai marqué pour l'école a été lorsque nous avons étudié la Bible en classe de 6ème. J'avais un professeur merveilleux qui lisait souvent des passages où il était question de Jésus. J'étais complètement fasciné, mais malheureusement, j'étais presque le seul. Ces histoires ennuyaient la plupart des élèves et ils perturbaient la classe, il a alors arrêté ces lectures.

J'aimais la nature. Dans la nature, tout est simple et parfait. Les bois, les ruisseaux et les prairies en fleurs étaient ma cour de récréation. Je dansais avec les papillons. Je me sentais proche de la Terre-Mère. J'ai appris à être avec elle, à étudier les plantes, à observer l'eau, les poissons, les crabes, ainsi que les daims, les lapins et les renards dans les bois. Mais plus que tout, j'étais fasciné par les étoiles. Totalement captivé par l'immensité de l'univers, les étoiles retenaient mon attention plus que tout autre chose dans ma jeune vie. Les questions brûlantes dans ma tête et mon cœur d'adolescent étaient : « Qu'est-ce qu'une étoile ? Pourquoi brillent-



Acharya Kailash

elles ? À quelle distance se trouvent-elles de la Terre et quelle distance les sépare les unes des autres ? Pourquoi existent-elles ? Quelle est la dimension de l'univers ? » Une question chassant l'autre par rapport à l'immensité et la nature de l'éternité. Plus je réfléchissais profondément à ces questions sur l'éternité, moins j'avais les pieds sur terre. Je m'égarais dans mon raisonnement et perdais le sens de la réalité. Par peur de perdre la tête et devenir fou, je me forçais à arrêter cette forme de contemplation.

Mon monde commence à changer

C'était un dimanche après-midi, alors que je jouais avec mes frères et sœurs, que j'appris d'une de mes tantes le décès de mon père. Ma mère se trouvait à son chevet. Personne ne m'a consolé, personne ne m'a pris dans ses bras. J'ai couru dans ma chambre où je suis resté tout seul avec mon chagrin et ma peur. Je me suis caché dans les rideaux de ma chambre. La douleur était telle que je criais à l'intérieur, mais aucun son ne sortait. Je ne sais pas comment mes frères et sœurs ont supporté sa mort. C'était l'expérience la plus douloureuse de ma vie, être confronté à la mort à cet âge. Cette expérience m'a accompagné au cours de mon adolescence.

Avec tristesse, je me demandais où mon père était allé. J'avais besoin de lui, et savoir qu'il était au paradis n'était pas une réponse suffisante. L'idée du paradis ne me reconfortait pas. Il me manquait et pendant longtemps je ne comprenais pas vraiment qu'il n'était plus avec nous, que mon père n'existait plus ! J'ai songé que moi non plus, je n'existerais plus après ma mort ! Je devais arrêter de penser ainsi, car cela me conduisait à des crises de panique. À un certain moment, la peur de la mort a surgi dans ma conscience. Je ne pouvais plus penser sainement. J'ai essayé de me détacher de ces pensées et de me concentrer sur les choses de ce monde. J'ai refoulé le thème de la mort, car je pensais sincèrement que cela me conduirait à une dépression psychotique.

Entre 16 et 24 ans, je me suis passionné pour la danse. Lorsque je dansais, j'étais envahi par la lumière et la joie. C'était véritablement à ce moment que mon âme s'exprimait totalement. Tous les soucis disparaissaient. J'étais tellement enthousiasmé par la danse, qu'avec l'aide de quelques amis, j'ai créé deux clubs de danse qui existent encore aujourd'hui. J'ai dû stopper la danse en raison d'un genou en mauvais état et d'une douleur intense au dos. Mon mal de dos me faisait tellement souffrir que parfois je ne pouvais pas travailler. La médecine allopathique n'a pas réussi à me soulager, mais un naturopathe m'a aidé en me faisant changer d'alimentation. Il m'a fait supprimer la viande, les produits laitiers et l'alcool car mon foie ne pouvait les supporter. J'ai suivi ses conseils, et sept mois plus tard, la douleur avait totalement disparu. Cela fait vingt-six ans que je suis végétarien.

J'étais alors marié et père de jeunes enfants, mais ma femme et moi étions en total désaccord. Notre façon de voir la vie était très différente et le mécontentement était devenu

Suite à la page 10



Nouvelles et notes

Demande de dons pour les victimes des inondations dans l'Himalaya, près de Badrinath Nous avons récolté et envoyé plus de 15 000 \$ de dons. Nous sponsorisons 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. Nos dons servent à acheter de la nourriture pour en distribuer un grand sac à chacune des 135 familles. Nous offrirons 1 500 \$ (versés en 3 fois) à six familles pour construire des logements de deux pièces.



État de l'avancement des travaux Flooding in Badrinath.

de l'ashram de Badrinath : notre équipe de chantier a pu retourner à Badrinath lorsque les routes ont été ré-ouvertes aux petits véhicules et travailler pendant 30 jours à la construction de murs en briques de certains appartements et de la salle de méditation. Avec l'arrivée de l'hiver, les travaux sont interrompus. Nous espérons reprendre la construction vers la 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 prévu.

Suite à la page 11

Mon voyage (suite)

tel que notre vie ensemble était insupportable. À ce même moment, mon aspiration pour le Divin grandissait si fort que j'aspirais à la liberté mais le divorce qui a suivi et la séparation avec mes jeunes enfants adorés m'ont totalement brisé le cœur. Il m'a fallu plusieurs années pour cicatriser cette plaie.

Une force à l'intérieur de moi m'a aidé à franchir ces étapes vers la séparation. La séparation a engendré de la souffrance pour ma femme et moi-même, mais elle a été nécessaire pour que tous les deux nous grandissions. Je crois que Babaji et Mataji m'ont assisté dans ce processus. Ces expériences de mort et de souffrance m'ont aidé à me dévoiler, m'ont rapproché de la vérité Divine et ont alimenté mon envie de salut et de libération.

Je voulais le bonheur sans souffrance, mais la souffrance me guidait plus rapidement vers le bonheur véritable. Je devais apprendre à accueillir la souffrance et ne pas la réprimer. Finalement, et heureusement, j'ai commencé à réaliser que je n'avais plus besoin de souffrir. C'est à ce moment que je me suis éveillé à la vie éternelle, immortelle et emplie de lumière. Et aujourd'hui, je n'y pense pas seulement le matin mais toute la journée, chaque heure de ma vie. Je traverse la vie les yeux ouverts. Dans le passé, je me laissais aller à la rêverie et étais distrait par toutes sortes de choses. J'espérais que ceci ou cela m'apporterait le bonheur et m'aiderait à éviter la souffrance, mais c'est exactement le contraire qui se produisait. J'étais le créateur des histoires tristes de ma vie. Cette façon de vivre a créé encore plus de souffrance.

Mon chemin vers la lumière, la joie et la liberté était ardu. J'ai eu beaucoup de hauts et de bas. Grâce à l'aide de mes enseignants spirituels, je suis toujours retombé sur mes pieds et j'ai continué à avancer avec confiance sans m'égarer sur le chemin. Plusieurs personnes ont tenté de me dissuader ou de me faire peur. À quelques occasions, j'ai cédé. Puis, est venu le moment où je me suis dit « maintenant, ça suffit ! » Je recherchais vraiment la paix, le contentement et le bon-

heur permanent. Je le cherchais dans le monde et je me laissais distraire par la télévision, la musique, la nourriture, la boisson, la passion, la danse, le sexe. Je ne l'avais pas trouvé.

Après mon divorce, je suis resté seul pendant trois ans. Pendant ce temps, j'ai réfléchi à ma vie. J'ai médité chaque jour, lu de nombreux livres sur le yoga, pratiqué des asanas et pleuré toutes les larmes de mon corps sur mes enfants adorés, Elia et Nina, qui n'étaient pas avec moi. Mais quelqu'un était toujours à mes côtés et se rapprochait de plus en plus pendant les moments les plus difficiles de ma vie ... Jésus. Son amour est entré de façon très tangible dans mon cœur et l'a rempli de plus en plus. Quelque temps après, je pouvais aussi sentir l'amour de Babaji. Son amour immortel et inconditionnel m'a guidé sur un nouveau chemin.

La lumière s'est révélée à moi. ELLE était l'éternité que je cherchais étant enfant, celle qui engendrait la panique, qui m'a presque fait devenir fou lorsque j'étais un petit garçon et que je la confondais avec la mort. Aujourd'hui, je suis heureux d'être fou. Je me sens libre. Et dans cette liberté je peux faire l'expérience de l'infini de mon être de manière beaucoup plus claire et plus consciente. Les problèmes et les défis, je les accueille maintenant avec les bras ouverts et un cœur ouvert et cela me rend heureux. Je crois que c'est le genre de bonheur que de nombreuses personnes recherchent, satchitandanda, existence-conscience-félicité.

J'étais maintenant prêt pour mon épouse et partenaire de vie, une magnifique yogini qui s'appelle Maja. Nous nous sommes mariés le 24 décembre 2005. Nous nous soutenons l'un l'autre et sommes complètement impliqués dans notre travail. En 2006, nous avons tous les deux été initiés au Kriya Yoga de Babaji par Satchidananda, à Zurich. La plupart des jours, nous nous levons à 4 heures du matin pour pratiquer les techniques du Kriya Yoga de Babaji de façon à pouvoir équilibrer notre vie familiale et nos obligations professionnelles. C'est une vie remplie de plaisir, de bonheur, de responsabilités et de compromis. □



Nouvelles et Notes (suite)

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 :

<http://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages-south-india.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 :

<http://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 20 au 22 juin 2014 et du 24 au 26 octobre 2014, et à Redlands, en Californie, du 9 au 11 mai 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 du 29 juin au 6 juillet et du 24 août au 1er septembre 2014 par Durga et Satchidananda.

2014 pèlerinage au Mont Kailash – Tibet - Avez-vous déjà rêvé de faire le yatra du Kailash et attendez-vous l'occasion de le faire ? Cette occasion se présente à vous. Cet été, Surya Brissard et Sankta Lando conduiront le pèlerinage au Mont Kailash sacré et mystique et au lac sacré Manasarovar. Vivez votre rêve ! Pour plus d'informations, contactez Surya à : suryananda@live.com

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 y 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.

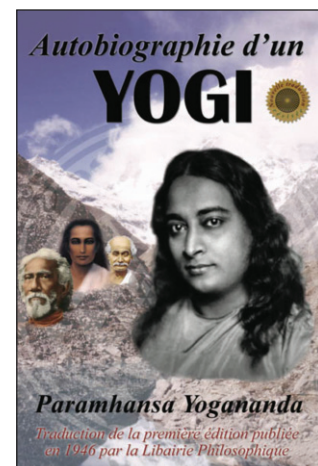
C'est un ouvrage et c'est le premier traité en tamoul qui traite des différents aspects du yoga, du Tantra et du Saiva Siddhanta. Il a fallu cinq années à l'équipe de chercheurs pour traduire plus de 3 000 vers et écrire des commentaires détaillés sur chacun. Ils sont regroupés en neuf chapitres appelés 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.

Autobiographie d'un Yogi : notre nouvelle traduction révisée sera disponible en février 2014.

« **Le Kriya Yoga de Babaji: Approfondissez votre pratique** » * **Nouveau** * Par Jan « Durga » Ahlund et M. Govindan. ISBN 978-1-895383-96-6, 111 pages, Papier 21.5 cm x 27.5 cm. Prix : 18.90 \$CAD (taxes incluses), plus 13.00 \$CAD pour les frais d'expéditions ou 13.50 Euros, plus 5 Euros pour les frais d'expédition, si commandé auprès de Cédric Mantegna 6 rue de la Maladière, 21160 Marsannay La Côte, France, tél: 06.88.39.47.29 courriel. Les chèques envoyés en France doivent être libellés à l'ordre de « Marshall Govindan ».

Ce livre présente des instructions, des schémas et des photos de la pratique des 18 asanas ou postures de yoga, connues sous le nom de « Kriya Hatha Yoga de Babaji ». Le texte et les instructions contenues dans cet ouvrage permettent au pratiquant d'aller au-delà de l'aspect entretien et santé du corps physique et de transformer la pratique des asanas du yoga en pratique spirituelle, qui engendre un état de conscience supérieure. Contrairement aux autres ouvrages précédents qui traitent du Hatha Yoga, ce livre vous montrera comment transformer votre pratique du Hatha Yoga pour en faire un moyen de réalisation du Soi. Il présente le Kriya Yoga de Babaji aux cinq branches. Ce livre est dédié aux étudiants du yoga qui découvrent le Kriya Yoga ainsi qu'aux étudiants initiés qui cherchent à approfondir leur pratique.

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou MasterCard. Vous



Suite à la page 12



Nouvelles et Notes (suite)

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 Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Prem par courriel (prem@babaji.de) de votre renouvellement d'abonnement.

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.

Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre anti-spam, veuillez inclure notre adresse courriel info@babajiskriyayoga.net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2014, 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.

