

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Le travailleur divin

par M. G. Satchidananda

« Par yoga, on entend union à travers le travail divin effectué sans désir, avec égalité d'âme vis-à-vis de toutes les choses et de tous les hommes, comme un sacrifice pour le Suprême.

- Sri Aurobindo (Essais sur la Gita)

Sachant que vous êtes le Soi immortel, la conscience pure et non le corps physique ou les fluctuations qui traversent l'esprit et le vital, vous pouvez et devez accueillir le chemin juste ou la responsabilité du « travail divin ». Votre véhicule pour y arriver est de

cultiver l'équanimité, ou « l'égalité d'âme ». Cela veut dire d'être « calmement actif et activement calme » dans toutes les situations. Cela signifie que vous ne devez pas chercher le bonheur dans les dualités de la vie : avoir et ne pas avoir, perdre ou gagner, la reconnaissance et la honte, l'approbation et la désapprobation. Cela implique de ne plus être perturbé par quoi que ce soit. Toutes les pratiques de yoga ont pour but de développer cette « égalité » par faite.

Il vous est relativement aisé de vous

sentir calme et en paix quand vous êtes allongé, quand vous vous reposez ou quand vous méditez, au moins jusqu'à un certain point. Le défi est de parvenir à rester calme, en paix et « égal » lorsque vous avez des choses à faire, par exemple lorsque vous travaillez ou que vous avez des responsabilités envers les autres, ou quand quelque chose vous agace. Comme cela est tellement difficile, certains aspirants à la spiritualité décident de se retirer du monde, d'y renoncer et évitent d'y travailler. Alors que peu de gens sont préparés à la vie austère d'un renonçant, tout le monde peut travailler à la renonciation des désirs.

Le vrai renoncement est de renoncer au désir, pas aux objets du désir. C'est un processus interne. Il nécessite que l'on se détache du rêve d'avoir ou de gagner, et de la peur de ne pas avoir ou de perdre quelque chose. On fait ce qui est nécessaire, mais sans s'attacher au résultat : sans peur ou désir.

Renoncer au désir et cultiver l'égalité : trois approches

Tant que vous restez dans le monde matériel, vous êtes obligés d'agir. Mais reconnaissez-vous que votre nature humaine est le jouet des modes ou qual-

à l'intérieur

1. Éditorial : « le travailleur divin » par M. G. Satchidananda
3. « Les blocages et le chakra du cœur » par M. G. Satchidananda
5. « Vaste étendue lumineuse : vettivel » par M. G. Satchidananda
6. « À la recherche du vrai Soi » par Durga Ahlund
8. Nouvelles et notes



Éditorial (suite)

ités des manifestations de la Nature, appelés gunas : tamas, rajas et sattva, l'inertie, la passion et l'équilibre ?

Le point de départ pour cultiver l'égalité et le renoncement aux désirs peut dépendre de la nature de chacun. Si la nature est principalement régie par tamas, ou l'inertie, on peut être insensible aux objets du désir ou aux chocs des événements qui nous menacent en raison d'une sorte d'insensibilité latente due à une forte dépression, ou en raison d'une lassitude et d'un assouvissement des plaisirs et des désirs. Au contraire, cela peut être dû à une déception, un dégoût, une souffrance de vivre, une lassitude, une peur et une aversion pour le monde. Dans ce cas-là, tamas et rajas se manifestent, mais les qualités les plus basses prédominent. Ou, si l'on se rapproche du principe sattvique, il est même possible de renforcer ce tamas par la perception intellectuelle que les désirs ne puissent jamais être satisfaits et que l'âme soit trop faible pour contrôler la vie, par conséquent toute la vie est un effort passager et pénible, dénué de lumière, de raison, de vérité ou de bonheur. Même si le principe d'égalité est sattvique-tamas, il ne s'agit réellement que d'indifférence ou de refus de la vie. Cela prolonge le principe d'autoprotection de la Nature, le rejet d'événements particulièrement douloureux ou la fuite de la vie dans son ensemble. On peut chercher à échapper au monde par la drogue, l'alcool ou par d'autres comportements addictifs notamment au monde virtuel. On ignore l'aspiration de l'âme à la joie, l'amour et la vérité.

Il n'y a pas de véritable libération dans l'égalité tamasique mais cela peut être un point de départ si on la transforme en sattvique par la perception de l'existence plus grande, du pouvoir véritable, de la joie supérieure du Soi immuable qui est au-dessus de la Nature. Cela se produit le plus souvent dans la tradition ascétique indienne des sannyas, ou ceux qui renoncent à la vie et au travail, comme cela a été le cas pour Bouddha et les membres des dix ordres des swamis de Shankara, les dasamis, et dans les sectes religieuses occidentales qui exigent des pratiques ascétiques et restent à l'écart du monde. Mais le refus tamasique d'accepter la douleur et les difficultés de la vie est en lui-même une faiblesse et une chose dégradante, et le danger de prêcher les paroles de l'ascétisme et le dégoût pour le monde, comme cela se fait en Inde depuis des milliers d'années et dans les sectes actuelles, est sous-jacent. Dans les âmes impropres, cela diminue leur aspiration, leur confiance dans le pouvoir de l'effort, et embrouille leur compréhension. Pour ceux qui sont faits pour sannyas, cela peut leur permettre de supprimer les attractions et préoccupations rajasiques de la vie inférieure qui ont empêché l'éveil sattvique à une perspective plus élevée, où l'on se tourne vers le Seigneur.

Pourtant, dans le mouvement tamasique, l'égalité consiste non seulement à un rejet égal de tout ce qui constitue le monde, mais aboutit à l'indifférence et au détachement. Le renonçant et le membre d'une secte en sont l'illustration. Ils ne possèdent pas le pouvoir d'accepter de la même manière tous les contacts avec le monde, qu'ils soient agréables ou douloureux, sans attachement ou perturbation. Donc, si l'on démarre avec le rejet tamasique, qui n'est pas du tout nécessaire, cela ne peut être que le premier pas,

nous incitant à une tâche plus grande et non un état permanent de pessimisme.

Le champ d'activité du travail divin

Le véritable mouvement commence avec l'effort pour maîtriser toutes les choses que de prime abord nous tentons de fuir. C'est là qu'une sorte d'égalité rajasique devient possible. Cette qualité de la nature accepte la nécessité d'une lutte et d'un effort, avec pour but la victoire et la maîtrise. À son plus bas niveau se trouve la fierté de la maîtrise de soi, de l'auto contrôle, la supériorité sur la passion et la faiblesse. Lorsqu'il est rejoint par la philosophie ou le principe sattvique, il élargit son champ de bataille au-delà des objectifs extérieurs épars et des succès éphémères, jusqu'à la conquête de la Nature elle-même par une lutte spirituelle et une victoire intérieure. Il cherche à s'élever au-dessus des souffrances et des réjouissances du monde, et non à les fuir. Sa victoire est totale lorsque l'âme peut supporter tous les contacts sans en être affectée par la douleur, l'attraction, l'excitation ou le trouble. L'objectif est de devenir le maître de sa propre nature.

Dans la Bhagavad Gita, Krishna commence ce mouvement héroïque en exigeant d'Arjuna, le guerrier, qu'il supprime le désir. Sa première description de l'égalité est celle du guerrier philosophique, le stoïque : « *Celui dont le mental n'est pas agité dans la souffrance et reste détaché au milieu des jouissances, celui qui est libre du désir, de la crainte et de la colère, celui-là est appelé un sage au mental stable. L'intelligence de celui qui est entièrement détaché et qui, obtenant l'agréable ou le désagréable, ne se réjouit, ni ne s'afflige, cette intelligence est bien établie.* » (Gita II.56-57)

Il continue en donnant un exemple : si l'on s'abstient de nourriture, « l'affection » ou le désir pour celle-ci continue. C'est seulement lorsque l'on abandonne le désir pour la nourriture, même en la consommant, que le plus haut niveau de l'âme est atteint. « Mais celui qui, libre de tout attachement et de toute répulsion pour les objets, les expérimente par les sens et les organes, le cœur soumis à la volonté, celui-là atteint la sérénité. Cet état tranquille une fois atteint, il en résultera bientôt l'affranchissement de toute affliction ; et son esprit ayant ainsi atteint la paix, absorbé dans un objet unique, embrassera la sagesse dans toutes les directions. » (Gita II.64-65).

Krishna poursuit par « *Celui qui reste immuable au milieu des désirs, comme l'océan reste calme quand les rivières se déversent dans son sein, celui-là obtient la paix, et non celui qui désire les désirs.* » (Gita II.70).

Le « travailleur divin » se concentre sur le point où sa conscience touche la Nature, à la fois dans sa forme et dans Son mouvement énergétique intrinsèque subtil et sans forme. Une telle âme léonine supporte tout ce que la Nature lui envoie et la domine. Ainsi conquise, la Nature lui révèle sa vraie nature d'âme libérée, qui n'est plus son sujet mais son roi et son seigneur. Cependant, comme pour le mouvement tamasique de rejet, ce mouvement rajasique pour conquérir est uniquement légitime si on le voit sous l'angle du

Suite à la page 3



Les blocages et le chakra du cœur

par M. G. Satchidananda

Avez-vous remarqué que votre mental a souvent tendance à retourner vers des mémoires ou des sentiments en particulier ? Ils peuvent être reliés à certaines personnes avec qui vous avez des problèmes non résolus. Ils peuvent être associés à des expériences très agréables de votre passé, qui concernent, par exemple, la nourriture, le sexe ou une victoire dans un sport de compétition. Ils peuvent aussi être reliés à des expériences difficiles que vous avez peur de répéter : être attaqué physiquement, un divorce, une situation embarrassante, le rejet des autres. Vous êtes-vous demandé pourquoi ?

Dans la littérature classique du yoga et du tantra, ceci est appelé vāsanās ou tendances et dans les discussions modernes sur le « corps/esprit », nous les qualifions généralement de « blocages ».

Au cours d'une seule et même journée, des milliers de choses sont expérimentées par l'un ou plusieurs des cinq sens. La plupart d'entre elles passent au travers de vous. Vous n'y pensez même pas. Par contre, certaines d'entre elles provoquent un enchaînement de pensées et d'émotions reliées aux mémoires et aux blocages ; ceux qui sont problématiques ou qui impliquent un plaisir extraordinaire. Les expériences qui restent coincées et forment des blocages sont celles auxquelles nous nous accrochons. Par exemple, dans votre travail, vous accomplissez des tâches routinières avec familiarité. Parfois, quelque chose d'inhabituel se produit comme par exemple un problème que vous n'avez ja-

mais essayé de résoudre auparavant. Après avoir tenté de trouver une solution, vous échouez et vous demandez conseil auprès de quelqu'un d'autre, votre patron, par exemple. Il vous répond « je suis trop occupé ». Plus tard dans la journée et la soirée, vous repensez à sa réaction et vous ressentez de la frustration et des doutes quant à vos compétences. Vous mettez ce problème de côté. Six mois plus tard, un nouveau problème survient. Lorsque vous pensez à demander l'aide de votre patron, encore une fois vous y pensez, mais vous décidez de ne pas le faire, car vous vous remémorez ce que vous avez ressenti lorsque vous l'avez fait la dernière fois. Par la suite, vous évitez de solliciter son assistance lorsque vous avez des problèmes non résolus. Des sentiments de rancœur à l'égard de votre patron s'accroissent. Des sentiments de frustration augmentent. Des doutes quant à votre propre compétence grandissent.

S'accrocher veut dire : « Je ne veux pas que celui-ci s'en aille. » Ce qui s'est produit était si plaisant, je me suis sentie si bien que je ne veux pas que cela me quitte. Par exemple, vous apprenez que vous aurez une promotion et une importante augmentation de salaire. Vous rêvez que votre vie s'améliorera par la suite. Vous construisez des châteaux en Espagne. Ou bien il peut s'agir d'une inquiétude à savoir si vous investissez temps, argent et énergie dans un projet et que vous perdez votre investissement. Alors vous continuez

Suite à la page 4

Éditorial (suite)

principe sattvique dans la perspective d'une meilleure connaissance du Soi.

Peu sont ceux qui commencent par la troisième approche de l'égalité, celle du pur sattva, à moins d'être nés philosophes, et de reconnaître immédiatement le caractère transitoire du matériel et du monde extérieur et son échec à satisfaire les désirs et donner le bonheur véritable. Une telle personne trouve le bonheur en elle-même, se contente de sagesse, maîtrise ses sens et regarde tout avec égalité. Elle maintient son égalité par le pouvoir de son intellect, sa connaissance et son esprit de discernement. Mais même si elle est maîtresse d'elle-même dans l'ensemble par une attention constante ou une habitude de pensée acquise, en réalité elle n'est pas libérée de sa nature inférieure, qui à tout moment peut réagir violemment à son rejet. Car la nature inférieure est toujours assujettie au jeu des trois gunas et l'inertie tamasique et les passions rajāsiques menacent constamment la personnalité sattvique. Même l'esprit d'un homme sage peut être emporté par les sens et leurs saṃskāras ou les habitudes qui leurs sont associées. La sécurité parfaite se trouve uniquement en s'établissant dans quelque chose de plus élevé que les qualités sattviques de calme et de compréhension : dans le Soi spirituel, qui est au-delà de la Nature dans ses trois modes.

À l'inverse des personnalités tamāsiques et rajāsiques,

pour qui la liberté se caractérise par le détachement et l'isolement par rapport aux autres, **l'être spirituel réalisé trouve le Divin non seulement en lui-même mais aussi en tous les êtres.** Son égalité intègre la connaissance, l'action et l'amour et les chemins yogiques de jnana, karma, et bhakti prescrits dans la Gita. Ayant réalisé son unité avec le tout dans la dimension spirituelle, son égalité est emplie de compassion. Il voit tout comme lui-même et n'est pas intéressé par son propre salut. Il prend même en charge la souffrance des autres et travaille à leur libération, sans être le sujet de leur souffrance. Voulant partager leur joie avec tous, les travailleurs divins incarnent les enseignements arupadai des Siddhas « montrant aux autres la voie » : ce que l'on doit faire et ce que l'on doit éviter. « Les sages qui ont détruit leurs péchés, affranchis de leur dualité, maîtres de leur soi, et n'aspirant qu'au bien de tous, ceux-là obtiennent la Paix de l'Éternel. » (Gita V.25).

Le yogi parfait n'est pas une personne solitaire qui pense au Soi dans sa tour d'ivoire. C'est un travailleur universel aux multiples facettes qui œuvre pour le bien du monde, pour Dieu dans le monde. Comme ce yogi parfait est un bhakta, un amoureux du Divin, il voit le Divin en chacun. C'est aussi un karma yogi car ses actes ne l'éloignent pas de la béatitude de l'union. En tant que tel, il agit à partir de Lui et tous ses actes sont dirigés vers Lui. □



Les blocages et le cœur (suite)

à vous inquiéter. Paradoxalement, vous vous accrochez à ce qui cause la souffrance incluant les sentiments de colère, de tristesse ou de rancœur croyant bêtement que si vous demeurez avec ces sentiments assez longtemps ils se transformeront en une forme de bonheur. Vous leur permettez de demeurer en vous et ainsi renforcer les blocages du passé plutôt que de faire un petit effort délibéré et immédiat pour « lâcher prise ».

Les blocages sont une accumulation d'énergie autour d'expériences non résolues. Ils peuvent se manifester sous forme d'inquiétudes ou de peurs à propos des choses envers lesquelles nous sommes hostiles, de ce que nous trouvons difficile voir même douloureux et sous forme de fantasmes à propos de désirs et d'attachements que nous considérons comme plaisants. Ils sont un sous-produit de la perspective égoïste qui dit « je suis le corps », « je suis mes mémoires » et « je suis mes émotions et sentiments ». Cela reflète la confusion du mental créée par l'égoïsme, c'est-à-dire que le bonheur ou le malheur se trouve « à l'extérieur » dans les choses auxquelles nous sommes attachées ou que nous avons en aversion. Le fleuve de la vie amène des millions d'expériences pour chacun de nous, mais l'égoïsme, l'habitude de s'identifier à ce que nous ne sommes pas, contracte la conscience autour de certaines d'entre elles et s'y agrippe. Nous préférons nous y accrocher plutôt que de les laisser passer avec tout le reste sur le chemin vers l'océan infini de notre Être.

Au fur et à mesure que nous avançons dans la vie, nous construisons des milliers de blocages. À un certain niveau de leur développement, ils fusionnent pour former des *samskaras* ou habitudes, qui ensuite contrôlent notre comportement et forment notre karma. Par conséquent, nos énergies bougent de façon assez prévisible en cherchant les mêmes objets de désir, évitant les mêmes limites qui nous conduisent à l'extérieur de notre « zone de confort », réagissant émotivement aux situations plutôt que consciemment.

La pratique du yoga est avant tout un processus qui élimine ces blocages. Dans ce processus de purification, l'on commence à les remarquer durant la méditation et, par la suite, en les notant dans son journal de méditation. Le fait d'enregistrer ses méditations dans un journal offre la possibilité de transformer une expérience subjective comme « je m'inquiète à propos de X » en une expérience objective, lorsque mis sur papier et observé de la perspective de notre vrai Soi, le Témoin. L'élimination de ces blocages se produit en temps réel lorsque l'on fait l'effort de « lâcher prise » sur eux et de cesser de s'inquiéter, de fantasmer, d'y demeurer et de les « transmettre ». C'est un processus de chaque instant qui demande du discernement et de l'effort. Le discernement est l'action de reconnaître ce qui est permanent de ce qui est impermanent, ce qui est source de joie de ce qui est source de souffrance. C'est l'ego qui pense « j'ai », « j'ai besoin », « je veux » ou « j'ai peur ». C'est notre âme, le Témoin intérieur, qui est dans un état continu de joie inconditionnelle. Elle n'a pas de préférence. Elle ne manque de rien.

Ce processus n'exclut pas l'effort que nous devons faire pour changer les choses « à l'extérieur » lorsque des événe-

ments se produisent. Lorsqu'une action est requise, l'on s'occupe des situations et des problèmes habilement. Le yoga est l'habileté en action. L'on recherche le conseil intuitif. L'on agit consciemment, sans préférences de l'ego. L'on parle seulement après réflexion, de ce qui est nécessaire, de ce qui aide. C'est un chemin de purification, de « travail sur nous-mêmes », où l'on s'occupe des tendances (*vasanas*) qui contraignent notre mental à s'inquiéter ou à fantasmer même après que l'on se soit occupé des événements et de leurs problèmes. L'ego fait l'erreur de chercher le bonheur en s'imaginant ce qui devrait se passer « à l'extérieur ». Lorsque la vie ne nous offre pas cela, l'ego fait de gros efforts pour changer ce qui est « à l'extérieur » jusqu'à ce que cela fonctionne ou qu'il s'abandonne à la frustration et la dépression. À l'opposé, le yogi réalise que l'on peut choisir de ne pas s'accrocher aux sources habituelles de plaisirs ou d'inquiétudes. Le yogi garde son attention à l'intérieur sur les mouvements du mental et du corps vital, les désirs et les émotions, les préférences et les aversions et il choisit de « lâcher prise » sur eux. Le yogi cherche le moyen de rester calme, « équanime », comme le Témoin. Ce faisant, le yogi trouve une joie immense dans le moment présent. La réalisation du Soi est le moyen et l'objectif du yogi. Face aux événements, on est « calmement actif et activement calme ». L'on accomplit notre devoir en tant que karma yogi, détaché des résultats, en reconnaissant que « l'on n'est pas celui qui fait ». On est l'observateur tourné vers et abandonné au Seigneur, qui fait tout par l'entremise de Shakti, Mère Nature et la nature humaine.

La pratique régulière de la première technique apprise dans le Kriya Yoga de Babaji est le moyen principal de faire le ménage de nos *vasanas*. C'est la méthode recommandée par Patanjali qui implique *vairagya* ou le perfectionnement du détachement.

Le flot d'énergie et le chakra du cœur

Toutes expériences provoquent un mouvement d'énergie en nous. Nos centres énergétiques, les chakras, leur répondent. Lorsqu'ils sont ouverts, les expériences circulent en nous et notre conscience se déplace vers une vibration supérieure où la joie, l'amour, la beauté et la vérité sont réalisés. Là où nous pouvons vraiment être nous-mêmes. Lorsque les chakras sont fermés, notre conscience se contracte autour de l'expérience et nous restons pris dans les dualités de la vie : avoir et perdre, bonheur et tristesse, renommé et honte. Le plus important des chakras est appelé *anahata*, ou région du cœur, au milieu de la poitrine. Remarquez ce que vous ressentez dans cette région lorsque vous ressentez l'amour, la force, l'inspiration, la confiance. Et ce que vous ressentez lorsque vous êtes blessé, découragé ou faible. Il peut s'ouvrir et se fermer très rapidement. Lorsqu'il le fait, le flot d'énergie change et les émotions dans votre corps vital changent aussi. Vous pouvez éprouver beaucoup d'amour pour votre partenaire, mais s'il dit quelque chose de blessant, votre cœur se ferme. Pourquoi ? C'est à cause des *vasanas* (tendances) non résolus décrits plus haut. Les

Suite à la page 5



Vaste étendue lumineuse : vettivel

par M. G. Satchidananda

« À la fin demeure le silence, où est le guru ? Où est Brahman ? Il n'y a rien.

Lorsque la connexion se produit, où est la grâce ?

Dans l'espace non créé, il n'y en a pas.

En attendant à Ses pieds et en discutant avec les Siddhas, (l'aspirant) a la vision d'après avoir traversé le mula ;

Et les cinq montagnes comprennent l'ultime.

À ce moment-là seulement il sera appelé le fils d'Agastya. »

– Dhanvantri Jnanam 12, dans The Yoga of the 18 Siddhas: an Anthology, page 471

Le yoga n'implique pas seulement de « lâcher prise » sur les fausses identifications avec ce que nous ne sommes pas, mais il demande aussi qu'on se rappelle « Qui je suis » à la base de mon être, dans la réalisation du Soi et de Dieu. La pratique du souvenir du Soi peut prendre plusieurs formes comme poser les questions « Qui suis-je ? » ou « Qui est celui qui souffre ? » et laisser ces questions nous permettre de tourner notre attention vers l'intérieur. Les Siddhas du Yoga prescrivent une méthode plus directe : se concentrer sur un point de lumière, connu sous le nom de bindu ou la syllabe sacrée Aum, particulièrement entre les sourcils, et ensuite permettre l'expansion de sa conscience. Le résultat de cette pratique est la réalisation de vettivel, vaste étendue lumineuse. Dans le but d'inspirer les autres à réaliser le Divin et à transformer l'ignorance de la nature humaine, les Siddhas évitent toutes références à un Dieu avec un nom, une forme ou une personnalité. Il n'y a nulle part dans les écritures des Siddhas la mention de dieux, de déités ou d'une personnalité divine. Pour les Siddhas, Dieu est l'abstraction suprême au-delà du nom et de la forme. Définir Dieu, ou toute autre chose, c'est le limiter. Alors comment peut-on limiter avec des mots ce qui est sans limites ? Néanmoins, les Siddhas cherchaient à inspirer les autres à réaliser l'Être Suprême par la pratique du yoga de la kundalini et par vettivel, vaste étendue lumineuse.

Dans ce verset du Siddha Dhanvantri, le « silence » fait

référence à la syllabe mystique Aum, parce qu'on ne peut la saisir en tant que concept, même après discussion, mais seulement dans le silence, qui est l'éloquence perpétuelle. « La fin » fait référence au sahasrara qui se situe au sommet de la tête. Là, il n'y a plus de relations. Les relations entre le « guru » et le disciple, et entre Dieu et le dévot se terminent dans l'unité. « L'espace non créé » fait référence à vettivel, qui est la métaphore préférée des Siddhas pour décrire l'Absolu indescriptible, vaste étendue lumineuse. C'est un tout analogique non déterminé par aucun ensemble de relations. Bien qu'aucune quantité de mots ne puisse le définir, il est possible de le réaliser avec les conseils du guru dans la pratique du yoga de la kundalini comme prescrit par les Siddhas. Dans les lignes qui suivent, il mentionne les éléments essentiels : l'apprendre en présence du guru (« à ses pieds »), éveiller l'énergie dans le chakra muladhara et la diriger mentalement vers le haut au travers des cinq autres chakras supérieurs jusqu'à ce qu'elle atteigne sahasrara. S'unissant à cette Réalité Absolue et profitant de sa béatitude, l'on mérite d'être appelé le « fils d'Agastya », c'est-à-dire d'appartenir à la tradition du Siddha Agastya.

Vettivel fait référence à l'état de béatitude du samadhi, l'espace de la conscience, de la présence transcendantale, la conscience d'être en soi. C'est « l'endroit » où les pensées tombent, l'une après l'autre, jusqu'à ce que notre conscience ne soit plus qu'un espace vide. Cela représente l'absence de subjectivité et d'objectivité. Cela représente l'émergence du temps. C'est l'éternel maintenant. C'est l'endroit où l'on transcende le passé, le présent et le futur. C'est un état qui est inaccessible à la perception sensorielle ; un état sans marques distinctives, un ciel sans taches. Vettivel est l'émergence du temps, la libération, la vraie liberté. Lorsque l'on répète le mantra « va » et « si » durant le pranayama, l'on réalise la présence de Sivam, le Seigneur, dans ses modes statiques et dynamiques, et les six chakras s'ouvrent, révélant

Suite à la page 7

Les blocages et le cœur (suite)

schémas énergétiques associés aux expériences de vos cinq sens entrent en vous et sont bloqués par les schémas énergétiques non résolus de votre passé. Cela est peut-être la énième fois que votre partenaire « appuie sur vos boutons ». Il sait où ils sont et vous réagissez. Vous n'avez pas éliminé ce « bouton ».

Que se passerait-il si rien de votre passé n'était entreposé en vous ? Que se passerait-il si vous étiez comme le sage Ramana Maharshi qui a répondu lorsqu'on lui a demandé de décrire l'illumination : « Maintenant, plus rien ne peut me déranger » ? Ce serait comme marcher dans la rue tout en observant le paysage. Tout ce que vous expérimentez passe au travers de vous, laissant une impression momentanée sans laisser de traces sur l'être conscient que vous êtes. C'est la façon optimum pour votre nature de fonctionner, qui vous

permet de vivre dans le moment présent dans l'amour, l'expansion, l'apprentissage et la croissance.

Alors vous avez un choix à faire : vous pouvez essayer de changer ce qui est « à l'extérieur » afin que vos blocages ne soient pas dérangés et que personne « n'appuie sur vos boutons » ou vous pouvez devenir un yogi sage et passer au travers de ce processus de purification. Plutôt que d'agir et prendre des décisions basées sur les blocages qui ont été dérangés, trouvez votre centre et observez tout simplement les mouvements du mental et du vital s'élever et descendre. Prenez place au plus profond de vous-même et laissez-les se dissoudre dans l'océan de votre être. Aspirez à l'état d'être le plus élevé que vous puissiez imaginer et concentrez-vous dessus. Votre cœur s'ouvrira et ce que vous n'êtes pas se dissoudra. □



À la recherche du vrai Soi

par Durga Ahlund

Les Siddhas nous ont montré comment réaliser la vérité, notre vrai Soi. Ce n'est pas quelque chose que nous devons chercher dans les églises, les temples ou les rituels extérieurs. Cela résulte d'une autodiscipline, une sadhana de purification interne pour enlever la peur et le désir du cœur et le remplir par la force de l'amour et de la gentillesse – une sadhana qui doit être faite avec soin et attention et de la bonne façon. L'objectif est de faire tout ce qu'il faut pour libérer le cœur et l'esprit des conditionnements négatifs, dont l'attachement et les aversions. Ce n'est qu'à ce moment que l'esprit est capable de chercher la vérité à tout instant.

La recherche du vrai Soi commence véritablement lorsque vous observez les règles de conduite, les yamas (morales et sociales) et niyamas (par les pratiques). La découverte de soi résulte de ces règles de conduite. Ne sous-estimez jamais le pouvoir de la sadhana pour maintenir la vérité, la compassion et la gentillesse dans votre esprit, votre cœur et vos paroles. Ajoutez à votre recherche une méditation régulière. La méditation est le début de la connaissance du Soi. C'est par la méditation que vous pouvez distinguer votre Soi de votre personnalité et de votre comportement. La vraie méditation se produit lorsque l'individu est absent, alors l'esprit devient complètement silencieux. Lorsque vous le pouvez, accrochez-vous avec une volonté inébranlable à ce Soi sous-jacent, sans vous projeter, votre esprit se purifiera.

La découverte du Soi est un peu un jeu de « cache-cache » où les enfants, les yeux bandés, essayent de toucher et identifier les autres joueurs. Aveuglés comme nous le sommes par l'égoïsme, nous devons d'abord trouver qui nous sommes, pour qu'ensuite nous parvenions à toucher et identifier le Seigneur. Pour gagner au jeu de qui se cache, nous devons découvrir qui cherche. Réfléchissez au dicton populaire des Siddhas : « le Seigneur se cache et met au défi celui qui Le trouvera ».

« C'est Dieu lui-même, qui se révèle Lui-même. La réalisation de Dieu n'est pas possible pour celui qui a une connaissance limitée. Le Seigneur prête sa connaissance de façon à pouvoir Le connaître. Il peut être connu uniquement par Sa Connaissance et jamais par la connaissance ordinaire de l'âme. Il ne doit pas y avoir de différence entre le connaisseur et le connu. Ils ne sont pas différents. C'est Dieu qui voit de l'intérieur et c'est Dieu qui est vu. » – Tirumandiram

Rechercher la Vérité et reconnaître les obstacles

Les Siddhas disent, « pour trouver le grand et l'important, qui est aussi secret et mystérieux, devenez très humble ». L'humilité est affranchie de l'égoïsme. L'ego se dissout à un point où il n'a pas besoin d'attirer l'attention sur lui, ses mémoires ou ses désirs. Pour les Siddhas, être humble signifie faire l'expérience de chaque moment comme s'il était nouveau, comme il se présente, avec innocence et sans conditionnement de l'ego. Pour être humble, vous devez apprendre à trouver la nouveauté dans chaque moment. Cela veut dire être conscient de chaque moment. Ni la nouveauté ni la vérité ne surgissent de la mémoire. La vérité est perçue

dans chaque moment. Si vous voulez que la vérité se révèle dans chaque événement ou situation, il vous faut devenir humble.

L'humilité désarme l'égoïsme et vous permet de vous libérer du conditionnement. L'égoïsme fait que vous vous identifiez au conditionnement. L'humilité vous permet d'observer cela. Vous devez examiner si celui qui cherche est capable de trouver. Pour cela, il faut abandonner tous les conditionnements. Êtes-vous d'accord pour rejeter vos habitudes et conditionnements ? C'est une décision difficile. Mais, un esprit conditionné ne peut pas trouver la vérité. L'humilité permet de laisser tomber le conditionnement.

Pourquoi le conditionnement nous empêche-t-il de réaliser la Vérité ?

Nous sommes tous des créatures d'habitudes. Nous faisons semblant d'être libres mais nous ne le sommes pas. Nos habitudes, notre conditionnement déterminent nos goûts et aversions et notre réponse à presque chaque expérience.

La peur et le besoin de sécurité et de permanence créent des conflits en nous – la peur de l'inconnu, de ce qui nous attend si nous abandonnons nos croyances, d'être sans nos façons habituelles de penser, de réagir ou de nous comporter, la peur de perdre notre emprise sur le monde et la place que nous occupons dans celui-ci. La peur de l'inconnu, lorsque nous abandonnons la sécurité de ce que nous pensons connaître, nous empêche de trouver la vérité. Si vous êtes sincère et voulez commencer à jouer à rechercher la vérité, vous devez déloger et éliminer toutes les peurs mystérieuses et les attachements qui demandent sécurité et permanence.

S'accrocher à ce que nous savons

Le désir de sécurité et de permanence fait que nous nous accrochons à ce que nous croyons savoir. Il est impossible de découvrir l'inconnu sans démasquer et éliminer les concepts et les mémoires auxquels nous nous accrochons. Ce que nous savons constitue tous nos concepts mentaux de ce qui est possible ainsi que nos désirs, mesquineries, attentes, passions, pulsions et mémoires d'aversion, de souffrances et de peurs. Nous sommes liés par les croyances dans lesquelles nous sommes engagés. Nous accordons une grande importance à ce que nous croyons et ce que nous conservons dans notre mémoire.

Informez-vous et observez votre dépendance à la mémoire et aux croyances. Demandez-vous à quelles mémoires et croyances vous vous accrochez de manière compulsive ? Tout ce qui peut vous agiter se trouve dans ce à quoi vous croyez. À chaque fois que votre esprit devient l'esclave de quelque chose de compulsif, comme une pensée, une habitude, un instinct ou une tradition, le progrès est stoppé. Demandez-vous ce qui stimule la peur, la colère, le désir, l'excitation émotionnelle, l'enthousiasme et la fatigue. Reconnaissez que votre vie est dirigée par un esprit agité, les sens

Suite à la page 7



À la recherche (suite)

et le prana réagissent à des choses extérieures guidées par la mémoire et l'habitude. Prenez conscience de votre dépendance, de ce que vous savez être vrai. En vous détachant et en tournant votre esprit vers l'intérieur, examinez chacune de vos croyances, préférences et aversions avec l'énergie créative de la conscience, qui est ouverte et innocente. Lâchez prise immédiatement et sans hésitation sur ces dernières.

Écrivez et décrivez ce que vous croyez. Observez chaque concept et croyance et découvrez pour quelle raison vous avez besoin de vous y accrocher. Allez plus en profondeur. Déterminez ce qui est simplement un désir ou une impulsion, et ce qui peut être une projection. Inconsciemment, nous attribuons à des événements extérieurs et à d'autres l'inacceptable fausseté que nous portons en nous. La perception de ce qui est une projection pure est une action créative. Le questionnement sincère et le déni de quelque chose auquel nous nous accrochons nécessitent que nous l'examinions en profondeur. Nous devons porter toute notre attention sur les fausses idées qui nous bouleversent et les idéaux auxquels nous sommes accrochés. Nous devons vouloir mettre à jour ce qui est faux pour trouver la vérité. Le processus implique que nous fassions appel à l'intelligence supérieure de notre esprit créatif.

Est-il vraiment possible de se libérer de la projection et la mémoire ?

Il est possible de se libérer de la projection due au conditionnement et à la mémoire si vous parvenez à rester conscient. La méditation et le fait de cultiver la pleine conscience devraient conduire à abandonner le conditionnement. Au lieu de s'attarder sur les mémoires, il faut se concentrer sur le moment présent. La pleine conscience vous

donne la liberté de voir les choses comme elles sont, dans chaque cas, sans identification et sans jugement. La clarté se perd si l'on s'énerve, que l'on condamne ou justifie.

Nous devons comprendre que les pensées sont uniquement des croyances à propos de ce que pensons que les choses sont. Elles peuvent nous permettre de reconnaître, chercher, raisonner et analyser, mais en même temps, elles créent des limitations et des frontières superficielles. La mémoire et les expériences vécues créent des blocages mentaux et émotionnels, ce qui limite l'esprit. Les idées, les concepts, les modèles de comportement, les opinions, les jugements, la discipline remplissent l'esprit de schémas de suppression et d'adaptation. L'esprit a besoin d'être dompté, non par la suppression, mais par une prise de conscience de chaque instant, si l'on veut le libérer définitivement de la projection et la mémoire.

Si nous y parvenons, l'esprit commencera à se tourner vers une source d'intelligence supérieure animée par la bonté, l'unité, l'amour et l'inspiration créatrice. Un esprit de conscience illimitée, d'intelligence créatrice, d'amour et de bonté surgit où tout est calme et tranquille et que rien ne perturbe.

Alors, renoncez aux conditionnements. Demeurez présent et observez ! Vous pouvez découvrir ce que vous avez besoin de savoir dans le moment présent et agir sans exigence ni contrainte, dans un état de spontanéité parfait. Les Siddhas disent « abandonnez toutes croyances. Même vos croyances les plus belles et sublimes n'ont pas de signification véritable. » Toutes croyances créeront des conflits dans votre esprit, lorsque vous comparez ce qu'une chose est avec ce que vous pensez qu'elle devrait être. Éliminez votre façon conditionnée de voir ce qu'une chose devrait être et voyez ce qu'elle est. Vous irez là où les mortels ont peur de s'aventurer. □

Vettivel (suite)

le vettivel ; espace de liberté, libération. C'est de « cette Vérité, le Soleil au repos dissimulé dans la noirceur » de l'ignorance dont le Rigveda parle, *tat satyam suryam tamasi ksiyantam*.

C'est la source de la création, la subsistance, la dissolution, l'obscurcissement et la grâce, qui sont les cinq fonctions du Seigneur selon les Siddhas :

*Il est sans forme, sans défauts, irradiant et omniprésent,
Toujours béat, au-delà des mots, et la lumière intérieure de
ceux qui l'ont connu,*

*L'Un, se divisant en Brahma, Vishnu et Siva, crée, maintient
et détruit l'univers en entier.*

*Comme une colonne de lumière qui est la Libération, Il est,
Puissent les pieds du Divin protéger.*

– Aphorisms of Wisdom 28, verset 1, par Paambatti Siddha, dans The Yoga of the 18 Siddhas: an Anthology, page 475-476.

Le Siddha Boganathar dit :

*Il n'y a rien d'autre que l'espace universel et éternel.
Débrancher l'affiliation des religions aboutissant à l'ignorance*

spirituelle.

Avec étonnement faites un avec l'Absolu.

Expérimentez et savourez le nectar célébré.

– Astanga Yogam 24, dans The Yoga of Boganathar, page 211.

Boganathar nous dit que finalement il n'y a rien d'autre que le sans forme, la béatitude, la conscience, le vettivel. Le terme vettivel est étroitement associé au terme bindu (point, semence ou point de départ), qui est le point de départ de la concentration dans le déploiement de l'espace intérieur en méditation. Peut-être que la référence à la religion est en lien avec l'image du Suprême dans la forme de la déité choisie, lequel choix semble déterminé à séparer l'individu de Dieu. Cela illustre l'affirmation que même la concentration ou la méditation profonde sur une déité ne mènera pas à la libération. L'étape finale doit se produire lorsque les images disparaissent et que la concentration et la méditation profonde sont sur l'Être Suprême sans forme. On le retrouve à l'intérieur de nous en tant que conscience lumineuse de soi. Concentrez-vous sur un point de lumière entre les sourcils, fermez les yeux et expérimentez Cela. □



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



Nouveaux logements.

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 de l'ashram de Badrinath : la construction va reprendre à la date de réouverture de Badrinath le 5 mai 2014. Les volontaires qui ont des connaissances en travaux publics, particulièrement en plomberie, électricité, pose de parquet et fenêtres sont invités à prendre contact avec M. G. Satchidananda à satchidananda@babajiskriyayoga.net. Nous espérons terminer la salle de méditation et six des douze appartements pour octobre 2014, date à laquelle un nouveau pèlerinage est programmé.

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



Temple de Badrinath.

chacun de ces lieux. Nous visiterons la construction du nouvel Ashram où nous ferons un mantra yagna. Pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net/french/Pilgrimages-himalayas.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

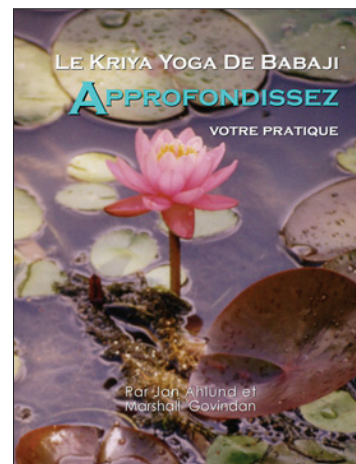


Acharya Durga Ahlund.

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. Il intéressera non seulement ceux qui souhaitent devenir professeurs, mais aussi tous ceux qui souhaitent approfondir leur expérience et comprendre le Kriya Hatha Yoga. Pour être diplômé, il est nécessaire de participer aux deux sessions en résidence. Pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net

« Le Kriya Yoga de Babaji : Approfondissez votre pratique » Nouveau Par Jan « Durga » Ahlund et M. Govindan. ISBN 978-1-895383-96-6,

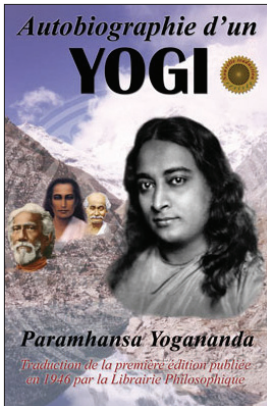


111 pages, Papier 21.5 cm x 27.5 cm. Prix: 18.90 \$CAD (taxes incluses), plus 15 \$CAD pour les frais d'expéditions ou 13.50 Euros, plus 7 Euros pour les frais d'expédition, si commandé auprès de Cédric Mantegna 6 rue de la Maladière, 21160 Marsannay La Côte, France, tél : 06.88.39.47.29 courriel. Les 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 ou-

Suite à la page 9

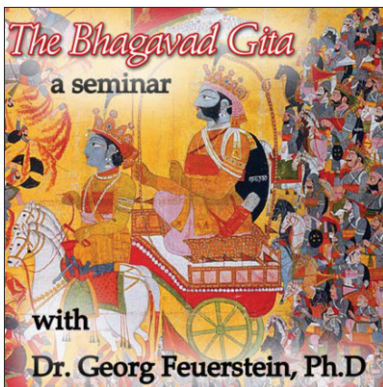
Nouvelles et Notes (suite)

vraie 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 supérieur. 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.



Nouvelle édition avec traduction révisée du livre Autobiographie d'un Yogi par Paramahansa Yogananda, 486 Pages, publiée en 2014. ISBN 978-1-895383-10-2 (au Québec) et 978-1-895-383-93-5 (en Europe). Prix: 26.25\$CAD (taxes incluses), plus 17.50\$CAD pour les frais d'expédition ou 22 Euros, plus 9 Euros pour les frais d'expédition. Pour commander, cliquez ici : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#autobiography_yogi

Deux nouvelles vidéos de séminaires avec le Dr. Georg Feuerstein : La Bhagavad Gita et Tantra.



Chaque séminaire dure six heures et demie. Ce sont des enregistrements rares de l'un des plus grands spécialistes du yoga de l'époque actuelle, le regretté Dr. Georg Feuerstein (1947 - 2012). Ceux qui ont aimé la lecture de ses livres – plus d'une trentaine au total – sur le yoga, apprécieront encore plus écouter et regarder celui dont les ouvrages étaient basés sur sa vaste expérience du yoga dans sa dimension la plus profonde.

« **The Bhagavad Gita: Values for the 21st Century** » vidéo d'un séminaire avec le Dr. Georg Feuerstein, à l'ashram du Kriya Yoga de Babaji, le 30 juin 2001, à St Etienne de Bolton, au Québec, Canada. Durée : 6 heures 22 minutes. Prix \$29.95. La Bhagavad Gita ou le chant sacré est un des plus importants textes sacrés du monde. Il glorifie la relation d'un homme avec Dieu, l'immense joie de l'amour divin et la réalisation du Soi par le yoga. Sous la forme d'un dialogue entre Arjuna et Krishna à la veille

d'une bataille, Krishna enseigne au peureux Arjuna la nécessité d'agir et de prendre sa place dans le monde avec confiance et amour, comme tout être humain.

Tantra : vidéo d'un séminaire avec le Dr. Georg Feuerstein, à l'ashram du Kriya Yoga

de Babaji le 1er juillet juin 2001 à St Etienne de Bolton, au Québec, Canada. Durée : 6 heures 24 minutes. Prix \$29.95. La tradition spirituelle du tantra, souvent associée avec le yoga de la kundalini, enseigne que la réalisation doit englober toutes les dimensions de l'existence, dont la dimension physique. Elle implique d'enlever les obstacles inconscients par différentes méthodes, dont les mantras, le hatha yoga, la respiration kundalini et la vénération de la shakti divine ou le pouvoir, tout d'abord extérieurement, puis intérieurement.

Vous pouvez commander ces vidéos ici :

www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore-2.htm



Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse

www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés par les Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'œil !

Visitez le blog de Durga www.seekingtheself.com.

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone Euro de compléter leur abonnement annuel de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à 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.



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 juin 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.