

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Kriya Samyama de Babaji exige de l'ouverture et de la réceptivité

par M. G. Satchidananda

« Chaque fois que quelqu'un prononce le nom de Babaji avec révérence, ce disciple s'attire une bénédiction spirituelle instantanée. »

– Lahiri Mahasaya

Babaji : « D'autres personnes que j'avais inspirées n'ont pas répondu aussi bien que toi. Toi et ton « autre moitié », vous faites tout votre possible pour que

le livre sorte à temps. »

– La voix de Babaji, p. 136

Je serai éternellement reconnaissant envers Yogi Ramaiah pour m'avoir guidé pendant 18 années intenses de sadhana et de karma yoga. Lorsque je repense à tout ce que j'ai appris de lui, comment s'abandonner complètement à la volonté du Guru

est ce qui ressort en premier. « L'abandon complet » est au cœur de tout ce que j'ai appris. Cela a commencé avec l'engagement au Serment du Kriya Yoga, qu'il m'a demandé de réciter solennellement à voix haute devant une lampe à l'huile à 3 h 30 du matin au début de juin 1970 dans son ashram au 112 Est, 7^e Rue, dans le Lower East Side de Manhattan, dans la ville de New York. Cela s'est fait devant une pièce pleine d'aspirants, qui, comme moi, voulaient être initiés par lui au Kriya Yoga de Babaji. La récitation de « Om Tat Sat Om Kriya Babaji Nama Aum » (« Je me consacre à Babaji... ») à la fin scella le contrat entre mon âme et la Sienne. Le séminaire d'initiation qui suivit atteignit son paroxysme avec les instructions et la pratique de « la technique pour contacter Babaji » (ou « Kriya Samyama de Babaji »). Durant toutes les années suivantes, cette pratique m'a donné le moyen de communiquer avec Babaji, recevant sa guidance et son inspiration pour faire face à de nombreux défis de la vie et dans le processus de « l'abandon complet » au Guru.

Les initiés du Kriya Yoga de Babaji ont parfois de la difficulté à pratiquer ce kriya important, à recevoir de façon claire une réponse de Babaji. C'est parce que pour que cette pra-

à l'intérieur

1. Kriya Samyama de Babaji exige de l'ouverture et de la réceptivité, par M. G. Satchidananda
3. Mon Darshan avec Babaji à Saptapanth Tal, Badrinath, par M. G. Satchidananda
5. « Soigner la dépression et l'anxiété par la méditation », par M. G. Satchidananda
6. Acharya Maitreya (Michel Zonatto) rejoint l'Ordre des Acharyas
7. « Savez-vous que le « yoga postural moderne » occidental a pour origine la gymnastique suédoise du 19^e siècle ? » Les origines du 3HO Kundalini Yoga
8. Yogi S.A.A. Ramaiah : Apôtre du Siddhantham du Kriya Yoga Tamoul, par M. G. Satchidananda
9. Nouvelles & notes



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.

196, rang de la Montagne, C.P. 90

Eastman (Québec) Canada J0E 1P0

Tél. : 450-297-0258; téléc. : 450-297-3957

Courriel : info@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net

Suite à la page 2

Éditorial (suite)

tique marche, cela requiert de l'ouverture et de la réceptivité. Ce sont des postures psychiques qui permettent à sa propre conscience de s'élargir et de recevoir intuitivement la guidance du Guru, notre propre source supérieure de sagesse. Le progrès de notre sadhana yogique et la quantité de Grâce Divine qui descend en nous dépendent de notre degré d'ouverture et de réceptivité. La différence de progrès observée chez divers aspirants peut être attribuée à la différence dans l'acquisition de ces aptitudes, c'est pourquoi nous devons y prêter attention. Même si le Guru déverse sa Grâce sur nous tous, elle ne demeurera pas en nous si nous demeurons fermés physiquement, vitalement ou mentalement. Bien que nous fassions parfois l'expérience Divine de la lumière, du pouvoir, de la béatitude, de l'amour et de la grâce, rien n'est acquis parce que notre capacité de les retenir est si limitée.

Parce que notre but n'est pas de renoncer au monde, mais plutôt de réaliser notre plein potentiel, c'est-à-dire de perfectionner notre nature, nous ne pouvons pas le faire sans la guidance et la force de Cela, qui transcende les limites de notre nature et notre capacité actuelle. Nous devons nous abandonner à l'Action Divine. Mais comment ? « L'ouverture » est un état de conscience dans lequel la lumière et le pouvoir divin peuvent travailler intérieurement sans les résistances de la pensée négative ou des émotions, du doute, du cynisme, de l'arrogance, de l'ambition ou de l'ennui. C'est une aspiration constante à vouloir demeurer en contact avec la conscience supérieure et à son influence sur nous et à garder la foi qu'elle et sa force sont toujours là, à l'intérieur comme à l'extérieur ; elle nous guide et nous façonne afin que l'on devienne le Vrai, le Bon, le Beau, le Sage et l'Amour lui-même. Cela vous demande une ouverture intérieure et supérieure. Une ouverture intérieure veut dire être ouvert à la dimension la plus profonde, l'être ou l'âme psychique, au-delà des mouvements du physique, du vital et du mental. Une ouverture supérieure veut dire ouvrir ce qui est au-dessus du mental, votre Soi spirituel supérieur. Lorsque vous réalisez que votre vrai soi n'est pas la personnalité superficielle et encore moins le corps physique ou les émotions transitoires, le besoin pour cette ouverture intérieure devient clairement apparent.

Alors, tous les mouvements potentiels dans le mental et le vital sont réduits au silence afin que l'être psychique et le Soi puissent communiquer librement. Cela se produit lorsque vous « lâchez prise » sur les vasanas, ou tendances, et les samskaras, ou habitudes, avec l'aide des différentes pratiques de Yoga : méditation, mantra, pranayama, auto-suggestion et bhakti.

Enfin, invoquez sans relâche la présence de l'être psychique et du Soi au premier rang de votre conscience pour qu'ils favorisent la perfection de votre nature.

Comment savoir si notre conscience s'ouvre ?

Voici quelques signes qui démontrent que votre conscience s'ouvre :

1. Vous ressentez une proximité avec le Divin, dans

l'aspect qui vous est cher ;

2. Vous expérimentez intérieurement quelques actions du Divin dans votre vie ;

3. Vous ressentez quelques touches concrètes de calme sublime, d'équanimité, de lumière, de béatitude, d'une nouvelle compréhension à propos d'une chose que vous ne compreniez pas auparavant, d'un renforcement ou d'un élargissement de la perception et d'amour. Leur intensité indiquera le degré d'ouverture ;

4. Vous sentez que toutes les expériences, heureuses, douloureuses, succès ou échecs, vous ont apporté les leçons nécessaires à votre croissance ;

5. Vous vous sentez libéré et vous ressentez un optimisme fort et joyeux ;

6. Vous sentez qu'une conscience divine vous enveloppe toujours, partout et en toutes circonstances.

Quels sont les signes que votre conscience se referme ?

Voici quelques signes que votre conscience est fermée à la guidance et la grâce du Guru :

1. Des désirs, de l'avarice et des émotions tournoient incessamment dans votre corps vital ;

2. Vos propres idées, opinions, distractions sensuelles, doutes et préférences obscurcissent votre corps mental ;

3. Votre corps physique est attaché à l'inertie, à la fatigue, à la paresse et à la faim ;

4. Vous ressentez des humeurs chroniques d'agitation, d'arrogance, de vanité, de cynisme à propos de tout progrès futur, de lamentation et de dépression ;

5. Manque de sincérité (un écart entre l'intention et ce que l'on fait vraiment) ;

6. Plus que tout, la tendance à permettre au « je », l'ego, d'être au premier rang dans tout et de diriger vos pensées, vos paroles et vos actions.

Comment pouvez-vous en arriver à une pleine ouverture de votre conscience ?

Ces attitudes vont vous aider à développer votre habileté à faciliter le processus d'ouverture :

1. Une aspiration constante pour le Divin, la Sagesse, l'Amour, le Bon, le Vrai et le Beau ; un abandon inconditionnel de la perspective de l'ego et toutes ses manifestations à la perspective de votre soi supérieur au plus profond de vous-même, le Témoin Éternel ;

2. Demeurez calme et présent même durant des circonstances perturbantes et difficiles ;

3. Permettez l'élargissement de votre conscience au-delà de sa vision étroite habituelle sur les objets des sens ou l'absorption dans les émotions et les pensées ;

4. Rejetez les manifestations de l'égoïsme et tout ce qui s'oppose à une vie qui est centrée sur la compréhension de la Présence Divine et de sa manifestation en vous-même ;

5. Faites confiance en la guidance et la grâce de Guru intérieur ;

6. Gardez en tête la pensée que « le Divin est en chacun

Suite à la page 3



Mon Darshan avec Babaji à Satopanth Tal, Badrinath

par M. G. Satchidananda

Note de l'éditeur : voici un extrait d'une entrevue récente réalisée par Anjula Duggal. Pour lire l'article complet, veuillez aller à : www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/My-darshan-of-Babaji-in-Badrinath-fr.pdf

Question : Parlez-nous des deux darshans que vous avez reçus de Babaji (c-à-d.) du moment où ils ont eu lieu, de leur contexte, de l'impression qu'ils vous ont laissée ainsi que des mesures que vous avez prises par la suite concernant le Kriya Yoga).

MGS: Ces darshans ont eu lieu au début d'octobre 1999 à Sapt Kund (Satopanth Tal), à 32 km en amont de Badrinath, sur l'autre versant du mont de Neelakantan. Depuis longtemps, je songeais à me rendre à l'ashram de Babaji situé dans cette région. Également connu sous le nom de Gauri Shankar Peetam, cet ashram est décrit par V.T. Neelakantan dans son livre Babaji's Masterkey to All Ills et par Yogi S.A.A. Ramaiah dans l'une des premières éditions de son magazine sur le Kriya Yoga. V.T. Neelakantan et Yogi S.A.A. Ramaiah ont tous deux été convoqués à cet endroit par Babaji, le premier sur le plan astral et le second sur le plan physique, respectivement en 1952 et en 1954.

La région qui entoure Badrinath est imprégnée de légendes. Arjuna serait allé à Sapt Kund pour se purifier après la bataille de Kurukshetra. Vyasa aurait écrit le Mahābhārata dans une caverne à Mana, un village situé à environ 3 km de la ville de Badrinath. J'ai parlé de Badrinath dans mon livre Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas.

Yogi S.A.A. Ramaiah m'a enseigné la façon de communiquer avec Babaji. J'ai visité Badrinath pour la première fois en 1986 avec Yogi S.A.A. Ramaiah, après la Mahakumbha Mela de Haridwar. Lors de ma visite en 1998, Babaji me demanda de solliciter l'autorisation pour me rendre dans la zone règlementée en amont de Badrinath l'année suivante. Cette zone a toujours été interdite aux étrangers en raison de sa proximité avec les frontières du Tibet et de la Chine. Le responsable de notre ashram de Chidambaram, Neelakantan, ayant réussi à obtenir l'autorisation pour faire une randonnée là-bas, nous trouvâmes un guide local et engageâmes trois porteurs népalais avec l'aide de Rohit, un homme d'affaires local.

Suite à la page 4

Éditorial (suite)

de nous » ou le nom du Seigneur sur vos lèvres ;

7. Maintenez une volonté unifiée afin qu'aucune autre influence à part celle de votre Guru ou la Volonté de l'Âme Divine ne soit acceptée. « Pas ma volonté, mais que ta volonté soit faite » et « Pas seulement pour moi, mais aussi pour Toi. »

8. Développez l'humilité en demeurant très conscient du grand écart entre ce que vous êtes maintenant et ce que vous pouvez et devriez devenir ; rejetez l'éloge de soi et l'autosatisfaction ;

9. Rejetez tous les mouvements nés de l'égoïsme : désir, peur, ambition, fierté, même s'ils portent le déguisement des bonnes intentions ou de l'autodiscipline.

Lacte d'abandon au Seigneur est le moyen le plus efficace pour ouvrir la conscience. Dans les mots de Sri Aurobindo :

« L'abandon signifie de consacrer tout en nous au Divin, d'offrir tout ce que nous sommes et tout ce que nous avons, de ne pas insister sur nos idées, nos désirs, nos habitudes, etc., mais permettre à la Vérité divine de les remplacer par sa connaissance, sa volonté et son action partout. » (Lettres sur le Yoga).

Un abandon de soi sincère apporte un don de soi du Divin lui-même dans le Soi supérieur ou adhara du sadhaka. Comme Sri Aurobindo l'a écrit dans l'Essai sur la Guità, « La volonté du don de soi écarte par son pouvoir la voile entre Dieu et l'homme ; cela annule toute erreur et élimine tout obstacle. » En d'autres mots, c'est le Divin Lui-même qui devient actif à l'intérieur de la conscience du sadhaka et le transforme en siddhi ou perfection. L'abandon complet est le moyen et le but du Kriya Yoga de Babaji

et les vies des 18 Siddhas, dont la dévotion était centrée sur le Guru Suprême, Shiva, en sont l'exemple.

Réceptivité et rétention

Même si notre conscience est ouverte à la guidance et la grâce du Guru tattva, si nous ne sommes pas réceptifs ou ne pouvons retenir ce qui est reçu, il y aura très peu de résultats durables. Par contre, ce qui a été suggéré plus haut pour augmenter « l'ouverture » augmentera aussi la réceptivité et la rétention. Cependant, l'on peut se rappeler que : « Plus on donne, plus on reçoit. » Cette maxime s'applique à tous les niveaux, du matériel au psychique. Lorsque l'on donne inconditionnellement, on devient un instrument du Divin et l'on renonce aux manifestations de l'égo. Faire de chaque action du karma yoga nous permet de le faire.

Vous devez voir que le prérequis pour la réceptivité et la rétention est la relaxation. Toutes les pratiques et tous les principes du Yoga, en commençant par le yama de la non-violence, le niyama du contentement, les asanas et les pranayamas, vous enseignent comment relaxer, recevoir et retenir.

Yogi Ramaiah aimait parler du besoin absolu de tout abandonner durant la première conférence à laquelle j'ai assisté à Washington D.C. au début de 1970. Tous les mois, il voyageait de son ashram dans la ville de New York à son centre de Washington D.C. sur un autobus appartenant à la compagnie Greyhound, dont la devise de leur célèbre publicité était : « Voyagez avec Greyhound et laissez-nous conduire ! » Rigolant, Yogiyar nous exhortait fréquemment de « Voyagez avec Babaji et laissez-Le conduire. » □



Mon Darshan (suite)

Après deux jours de marche, notre groupe de six personnes atteignit un lac glaciaire, la source du fleuve Alaknanda, le 2 octobre. Comme l'atmosphère ne renfermait que 50 % d'oxygène par rapport au niveau de la mer, la randonnée sur le glacier couvert de glace et de rochers fut extrêmement ardue.

Après avoir exploré les pentes abruptes bordant le lac afin d'y trouver une caverne ou un endroit pour y établir un abri, nous décidâmes, puisque nous n'avions pas apporté de tentes, d'utiliser une structure basse qui avait sans doute été érigée à cet endroit il y a longtemps par des bergers ou des pèlerins. Je couvris cette structure, composée de trois murs de pierres d'un mètre de hauteur,



Rohit et Govindan en route vers Satopanth Tal.

d'une grande bâche de plastique que je fixai au sol avec des pierres sur trois de ses côtés, laissant ouvert le quatrième, qui allait servir d'entrée. Neelakantan s'installa à proximité, dans une caverne de 2,4 m de longueur à l'entrée surbaissée, tout juste assez grande pour lui permettre de s'étendre. Les porteurs s'installèrent dans le kutir et débballèrent les provisions.

C'était un jour glorieux et ensoleillé, avec un ciel plus bleu que partout ailleurs. L'atmosphère semblait vibrer d'énergie pranique. Après le dîner, je commençai à explorer la région dans l'espoir de trouver l'ashram de Babaji. D'après le compte-rendu de la visite de V.T. Neelakantan à Sapt Kund, je m'attendais à ce que cet ashram soit caché. L'exploration des pentes abruptes du lac n'était pas facile puisqu'elles étaient jonchées de pierres et de rochers empilés les uns sur les autres. Je trouvai finalement un endroit aplani perché au-dessus du lac, d'où je pouvais voir la quasi-totalité de ce dernier ainsi que les montagnes environnantes. C'est là que je passai la majeure partie des jours qui suivirent, pratiquant un bon nombre des 144 kriyas que Babaji avait enseignés à Yogi S.A.A. Ramaiah en ce même lieu 45 ans plus tôt.

Plus tard ce même après-midi, je descendis vers les rives du lac et trouvai une grande caverne dont l'entrée, dissimulée sous deux rochers, était si basse que je dus ramper pour entrer. Une fois à l'intérieur, je pus toutefois me redresser facilement au centre. Tout laissait croire que cette caverne avait pu abriter jusqu'à une douzaine de personnes à un certain moment. Elle semblait avoir servi à un groupe, puisque des sièges de pierre étaient disposés à quelques endroits près du mur intérieur. Après m'être assis sur une large pierre plate dans le coin le plus éloigné, je fermai les yeux. La puissante présence de Babaji s'imposa à moi et je fus inondé de félicité et de lumière. Je ressentis une expansion de tout mon être et une paix très profonde. J'étais chez moi.

En quittant la caverne un peu plus tard, je découvris, quelque 20 mètres plus bas, un foyer de pierre construit en carré à la façon traditionnelle d'un mantra yagna peetam. Ce foyer contenait des traces de charbon de bois provenant d'un feu yagna. De grandes pierres plates étaient disposées à environ 1,3 m de ses quatre côtés, permettant ainsi de s'asseoir face au feu. Cette découverte, qui correspondait exactement à ce que Yogi S.A.A. Ramaiah avait illustré dans sa peinture de Mataji lavant les pieds de Babaji, me transporta de joie. La peinture de Yogi S.A.A. Ramaiah, qui a servi de modèle à la peinture réalisée par ma sœur, Gail Tarrant, et reproduite sur la quatrième page de couverture de mon livre Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas, est une représentation extrêmement précise de la scène réelle du lac Satopanth. À l'exception de la zone étroite où sont assis Babaji et

Mataji, on y retrouve les trois pics dans le lointain, dont le mont Neelakantan, et les pentes abruptes qui bordent le lac.

Au cours des jours suivants, je passai l'essentiel de mon temps assis dans mon perchoir au-dessus du lac, dans un état de ravissement. Quel bonheur ineffable ! Lors de ma première méditation à cet endroit, j'entendis clairement la voix de Babaji qui disait : « Demeure en moi ». Ces mots me touchèrent à un point tel que, durant les jours qui suivirent, ma conscience fut pour ainsi dire « retournée du dedans vers le dehors ». Le « Cà », la « Présence », passa au premier plan et tout le reste se retira en arrière-plan. Le monde physique tel qu'il est appréhendé par les sens m'apparut comme un film projeté sur un écran de cinéma. L'air raréfié de l'endroit ainsi que le processus de purification auquel je m'étais soumis au cours des jours précédents, sans compter mes 30 années d'intense sadhana, contribuèrent sans doute à « planter le décor ». Cependant, cette expérience ne portait pas sur des phénomènes. Il s'agissait de la fusion de la « con-

Suite à la page 5

Soigner la dépression et l'anxiété par la méditation

De nouvelles études démontrent comment la méditation peut amener l'illumination

Une étude suédoise fournit des preuves irréfutables qui démontrent l'efficacité des pratiques de pleine conscience pour traiter l'anxiété et la dépression.

Des chercheurs de l'Université de Lund ont trouvé que les thérapies basées sur la pleine conscience réalisées en groupe étaient aussi efficaces que les « thérapies cognitives comportementales » (TCC) individuelles pour le traitement de l'anxiété, la dépression et les réactions aiguës au stress – et cela peut s'avérer plus pratique et plus abordable. Pour plus de détails, veuillez aller à : www.huffingtonpost.com/2014/12/01/mindfulness-depression-an_n_6247572.html?cps=gravity

La façon dont nous respirons peut avoir un impact important sur notre bien-être et notre niveau de stress et peut même engendrer des changements dans le corps comme celui de diminuer la pression sanguine. Selon une étude faite par Harvard en 2005, le fait de contrôler

la respiration pendant la méditation peut augmenter la taille du cerveau et l'épaisseur corticale. Chez les musiciens, 30 minutes de respiration profonde permettent de réduire l'anxiété liée à la performance, et les élèves de CE2 qui pratiquent la respiration profonde avant un examen ont une meilleure concentration, sont moins anxieux et ont davantage confiance en eux. Selon le Dr. David Anderson du National Institutes of Health, la pratique de la respiration profonde peut diminuer la pression sanguine.

Voici neuf symptômes de dépression étonnants : www.zergnet.com/i/320463/23132/0/0/0

Le yoga n'agit pas seulement sur la dépression et l'anxiété, il a également été démontré qu'il soulage le mal de dos chronique, diminue le niveau de stress, stimule les

Suite à la page 6

Mon Darshan (suite)

science » avec ce qui avait été jusque-là enfermé à l'intérieur, avec la Réalité omniprésente qui imprègne tout ce qui est. Quelle tranquillité et quelle paix ineffables ! L'atmosphère du lieu se distinguait par l'absence de formes-pensées, généralement si communes dans les zones habitées par des humains (de pair avec les pollutions mentale et physique). Des montagnes couvertes d'une neige immaculée se dressaient de tous côtés, leurs cimes pointées vers l'immensité bleue du ciel, telles des sentinelles veillant sur ce lieu sacré. Une lumière intense illuminait et imprégnait toute chose. Quelle vision extraordinaire ! Les phénomènes naturels, comme les avalanches de neige et de pierres qui se produisaient plusieurs fois par jour à cet endroit, y prenaient un autre sens. Je m'émerveillai de la façon dont s'était accru, sous l'effet cumulatif des avalanches et sur une période de centaines de milliers d'années, le glacier qui m'entourait et sur lequel j'étais assis. J'admirai également le lent mouvement de ce même glacier, dont l'eau de fonte alimente le Gange et les plaines poussiéreuses de l'Inde depuis des temps immémoriaux. Nous sommes tous unis de par l'espace et le temps.

Par la suite, lorsque mon esprit tentait de décrire l'expérience que j'avais vécue, je ne pouvais m'empêcher de m'exclamer parfois « resplendissante conscience de soi » j'ai bu largement à l'océan de béatitude qui se déversait du glacier à Sapt Kund, l'une des quatre principales sources du Gange.

Le 5 octobre 1999, entre 15 h 30 et 17 h, j'eus la première de mes deux visions de Babaji. J'étais assis dans mon endroit favori, à quelque cent mètres au-dessus du lac Satopanth, lorsque la forme radieuse de Babaji apparut devant moi. Avec ses cheveux cuivrés, sa peau brun clair, ses yeux brun foncé, ses pieds nus et son simple dhoti jaune pâle qui le couvrait de la taille aux chevilles, Babaji ressemblait trait pour trait à la photo

prise de Lui près de 50 ans plus tôt par V.T. Neelakantan. Il marcha vers moi et me prit dans ses bras. Tout mon être fut rempli d'une intense lumière dorée. « Je suis très heureux que tu aies reçu mes messages télépathiques et y aies donné suite », me dit-Il. « En dépit de toutes les difficultés et de ton emploi du temps chargé, tu as finalement réussi à venir ici. J'ai dû lever nombre d'obstacles pour permettre ta venue. J'ai incité l'agent, à Joshimutt, à te donner un laissez-passer. J'ai empêché les précipitations de neige pendant tout l'hiver ici, pour que tu puisses passer sur le glacier ». Il continua : « Tu n'as pas amené un groupe et c'est une bonne chose, parce que les conditions auraient été trop difficiles et les inquiétudes de ces personnes t'auraient empêché d'accueillir les expériences que Je voulais que tu vives ici ». Puis Il sourit et ajouta : « Reçois mes bénédictions. L'ordre des Acharyas, que tu as fondé en mon nom, répandra graduellement mon Kriya Yoga à travers le monde ». Il me transmit par la suite d'importants messages personnels pour d'autres personnes.

Il neigea encore pendant la nuit précédant le 7 octobre, cette fois très abondamment. Le matin, une couche de neige de 15 cm recouvrait tout. S'il neigeait encore, nous risquions d'être bloqués par la neige. La journée du 7 octobre fut fort heureusement ensoleillée, mais la neige ne fondait pas. Je décidai qu'il était temps de lever le camp. Bien qu'une partie de moi demeure encore aujourd'hui à Sapt Kund et y demeurera toujours, mon véhicule physique, plus grossier, n'aurait pu y survivre et était tenu de « continuer de livrer le courrier » à nombre de personnes. Babaji réside en chacun de nous et, désormais, je peux aussi le voir clairement ! L'enseignement le plus important qu'Il souhaite que je transmette est peut-être le suivant : « Cherchez Babaji pour devenir Babaji », tout d'abord en votre cœur, puis en chacun d'entre vous et en toute chose. □



la méditation est efficace (suite)

fonctions du cerveau et améliore la santé cardiaque.

Maintenant les scientifiques savent pourquoi

D'après une étude norvégienne réalisée en 2013, les effets positifs du yoga se font sentir très rapidement au niveau des cellules, affectant l'expression des gènes dans les cellules immunitaires. Les changements bénéfiques entraînent une stimulation du système immunitaire et réduit l'inflammation.

« Ils sont rapides (dans les deux heures qui suivent le début de la pratique) et l'expression des gènes change... pendant une séance de yoga complète » a écrit l'équipe de chercheurs dans l'étude. « Ces données sous-entendent que les effets du yoga rapportés précédemment ont un composant physiologique intégral au niveau moléculaire qui est initié immédiatement pendant la pratique et constituent la base pour des effets durables à long terme. »

Comment la méditation conduit à l'éveil

Parmi des méditants très expérimentés, des performances incroyables de l'esprit ont été relevées. Une étude a constaté que des années de méditation peuvent modifier les circuits neuronaux du cerveau et éliminer l'obstacle psychologique soi/autres, ce qui permet aux méditants de faire l'expérience d'un sens d'harmonie totale entre eux et le monde autour d'eux. Normalement, le cerveau navigue entre le circuit extrinsèque (utilisé lorsque nous nous concentrons sur des choses extérieures à nous-mêmes) et intrinsèque (utilisé pour l'autoréflexion, l'émotion et la pensée autoréférentielle). Ces circuits ne fonctionnent que rarement ensemble. Mais des recherches sur le cerveau ont révélé que certains moines et méditants expérimentés sont capables de maintenir les deux circuits actifs en même temps pendant la méditation, ce qui leur permet de ressentir un véritable sens de l'unité. □

Acharya Maitreya (Michel Zonatto) du Brésil rejoint l'Ordre des Acharyas

Depuis l'enfance, Michel est animé par le désir de connaître Dieu, la Vérité. A l'âge de huit ans, sa mère lui a fait découvrir le yoga et le mysticisme. Il a été formé au yoga classique à dix-huit ans et à vingt ans, il a commencé à donner des cours de yoga régulièrement. Il a continué à étudier le yoga et d'autres voies de réalisation de soi et de thérapies naturelles comme l'Ayurvêda. Il a été initié à différentes méthodes de reiki, de méditations et de guérisons vibratoires. Il a également été initié et accompagné individuellement au bouddhisme Vajrayana. Mais



Maitreya (Michel Zonatto)

ce n'est que lorsqu'il a découvert le Kriya Yoga de Babaji qu'il a compris qu'il avait trouvé sa voie et son véritable guru. Il a senti le besoin de trouver une lignée et un professeur réalisé pour le guider dans sa sadhana. En 2009,

l'acharya Sharanadevi lui a donné l'initiation au premier niveau au Brésil et la même année, il a rencontré son professeur M. G. Satchidananda. En 2010, Satchidananda l'a initié aux kriyas supérieurs. Ces pratiques du Kriya Yoga lui ont donné un profond sentiment de paix et la sensation d'un retour à la maison et il a commencé à comprendre que sa pratique assidue lui permettait d'agir avec amour et conscience dans sa vie quotidienne. En 2012, il a été invité à se préparer pour devenir acharya et après deux ans de formation intensive, en novembre 2014, il a été nommé membre de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji.

Maitreya donne des cours de Kriya Hatha Yoga à l'université et dans des centres thérapeutiques, il propose également des consultations privées en naturopathie et permet aux étudiants de premier cycle en naturopathie appliquée d'approfondir leurs connaissances. Il organise également des séminaires d'initiation, conduit des satsangs, des kirtans, donne des conférences, des ateliers et crée des mandalas.

Il est très reconnaissant à la Tradition du Kriya Yoga et à la présence vivante de Babaji qui le guide dans sa vie et lui offre la possibilité de servir et remplir son dessein divin. Il est marié à Lakshmi, Luana Marcanzoni Alves et vit à Bento Gonçalves, au Brésil. □



Savez-vous que le « yoga postural moderne » occidental a pour origine la gymnastique suédoise du 19e siècle ?

Si vous pensiez que le yoga qui vous est enseigné dans votre école était basé sur une ancienne tradition du yoga, vous allez être étonné d'apprendre qu'en fait, il trouve ses origines dans un système d'exercice physique appelé « gymnastique primitive » enseigné en Suède à la fin du 19e siècle.

Ces systèmes sont basés sur un modèle scandinave qui s'est étendu en Europe et est devenu la base des entraînements physiques dans l'armée, la marine et de nombreuses écoles. Ces systèmes sont parvenus jusqu'en Inde. Dans les années 1920, d'après une étude menée par le YMCA indien, la gymnastique primitive était une des formes d'exercices les plus populaires dans le sous-continent, juste derrière la gymnastique suédoise développée par P.H. Ling. Par ailleurs, ce célèbre Suédois anatomiste et scientifique du 19e siècle est à l'origine de l'ostéopathie et du massage suédois.

Selon le spécialiste du yoga, le Dr Mark Singleton, Ph.D., qui a écrit dans le numéro du 4 février 2011 du Yoga Journal : « pour moi, il est évident que de nombreux pratiquants du yoga aujourd'hui ont davantage hérité des traditions de gymnastiques de leurs arrières grands-parents que du hatha yoga médiéval de l'Inde. Et ces deux contextes sont très différents. Ce n'est pas que les postures du yoga moderne proviennent de la gymnastique occidentale (bien que cela puisse être parfois le cas), mais plutôt, comme des pratiques synchrétiques de yoga se sont développées récemment, elles ont été interprétées sous l'optique du mouvement harmonique américain, disons, des gymnastiques danoises ou de la culture physique plus généralement. Et cela a profondément modifié le sens même des mouvements eux-mêmes, en créant une nouvelle tradition sur la conception et la pratique. C'est la tradition dont nous avons presque tous hérité. »

On finira par conclure ce long article en écrivant : « rechercher les origines culturelles et spirituelles du yoga occidental nous montre comment le fait d'amener nos compréhensions, nos incompréhensions, nos espoirs et nos préoccupations sur l'interprétation de la tradition, et comment la grande diversité d'influences se sont unies pour créer quelque chose de nouveau. Cela change aussi notre façon de voir notre propre pratique, nous invitant à réfléchir à ce que nous faisons lorsque nous pratiquons le yoga, ce que cela signifie pour nous. Tout comme la pratique, cette connaissance peut nous révéler à la fois notre conditionnement et notre véritable identité.

Au-delà de l'histoire et pour l'histoire, le fait de connaître le passé récent du yoga nous offre un objectif puissant et nécessaire pour appréhender nos relations avec la tradition, ancienne et moderne. Au mieux, l'enseignement du yoga moderne est une expression de la vertu

yogique dont nous avons le plus besoin aujourd'hui, viveka (« discernement » ou « bon jugement »). Comprendre l'histoire complexe du yoga, ses racines anciennes, nous rapproche ainsi d'une vision claire et véridique. Cela peut également nous aider à nous orienter vers une pratique de yoga plus mûre pour le 21e siècle. » Pour savoir comment le Yoga postural moderne occidental s'est développé, lisez l'article complet, *The Roots of Yoga: Ancient and Modern*, du Dr Mark Singleton, Ph.D. en science des religions de l'Université de Cambridge, publié dans le Yoga Journal du 4 février 2011 allez à :

www.yogajournal.com/article/philosophy/yoga-s-greater-truth/

Ces faits historiques sont importants pour tout étudiant du yoga qui souhaite envisager sa pratique dans le contexte de ses valeurs personnelles et sa culture, à savoir notamment si le yoga est une partie intégrante de l'hindouisme, comme l'affirme des organisations hindoues. Il est également important de tenir compte de l'effort officiel qui est fait par l'Inde de se « réapproprier » le yoga comme « indien ». Consultez l'article récent paru dans le Huffington Post pour plus de détails : *India is Officially Recovering its Heritage, and it's Complicated*.

www.huffingtonpost.com/2014/12/10/yoga-religious-history_n_6270756.html

Consultez également les études, dont celle de la Dre Elizabeth de Michelis, qui se sont intéressées à l'histoire du yoga, ses textes fondamentaux et comment il s'est développé en occident à :

<http://modernyogaresearch.org/people/a-m/dr-elizabeth-de-michelis/>

Article sur les origines du 3HO Kundalini Yoga

Consultez également « From Maharaj to Mahan Tantric: The construction of Yogi Bhajan's Kundalini Yoga » de Philip Deslippe, qui donne des précisions sur le Kundalini Yoga, la façon dont il a été construit, introduit, enseigné et étendu en occident par Yogi Bhajan (1929-2004), fondateur de plus de 100 ashrams de l'organisation « 3HO », en plongeant dans l'histoire oubliée des premières pratiques, précédemment ignorées, et issues de textes rares et anciens et d'interviews de ses tout premiers étudiants et collaborateurs. À la différence de l'histoire officielle du Kundalini Yoga, qui prétend que c'était une tradition ancienne et secrète avant que Yogi Bhajan ne l'enseigne publiquement, cet article affirme que c'est plutôt un bricolage créé par Yogi Bhajan lui-même et qui provient de deux personnages principaux : le professeur de hatha yoga, Swami Dharendra Brahmachari (1924-1994) et le Sikh sant Maharaj Virsa Singh (1934-2007):

www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17448727.2012.745303#.Vlsvp3stqze

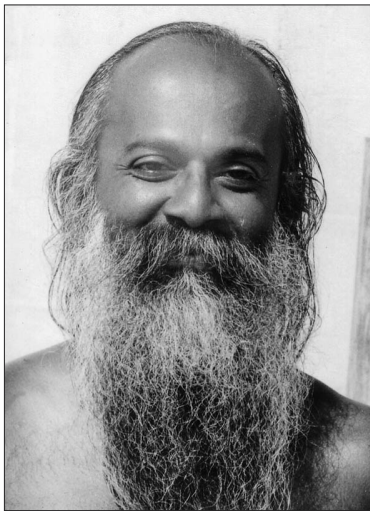


Yogi S.A.A. Ramaiah

Apôtre du Siddhantham du Kriya Yoga Tamoul

par M. G. Satchidananda

Le 9 mai 1923, dans la demeure ancestrale de S.A. Annamalai Chettiar, une jeune femme, Thaivani Achi, donnait naissance à son second fils, Ramaiah, nom qui signifie « Ram adorant Shiva ». Deux ans auparavant, S.A. Annamalai Chettiar avait pris part au premier vol privé entre l'Angleterre et l'Inde, il possédait un aéroport personnel non loin de sa maison. Sa famille comptait parmi les plus riches du pays ; elle avait, au cours des siècles précédents, amassé une fortune à travers ses affaires bancaires et le commerce, son influence s'étendait sur toute l'Asie du Sud-Est. Leur demeure, « Ananda Vilas » (« Le lieu de la Grâce »), était



Yogi S.A.A. Ramaiah

l'une des deux plus grandes propriétés du village de Kanadukathan dans le « Chettinad » à 60 kilomètres au nord de Madurai, l'ancienne capitale du Tamil Nadu. Chettinad était habitée principalement par les membres du clan des Nattukottai Chettiar, clan constitué de plusieurs centaines de familles. Les Chettiar étaient les plus puissants banquiers du Sud-est asiatique ; leur empire englobait le sud de l'Inde, la Malaisie, Ceylan, le Vietnam, Burma et l'Indonésie. Au cours des siècles, ils financèrent la construction de la plupart des grands temples du sud de l'Inde et de leurs tours colossales les gopurams. P. Chidambaram, l'actuel ministre des Finances de l'Inde, est un cousin de Yogi Ramaiah ; il a construit sa carrière sur une solide réputation d'honnêteté et une grande perspicacité pour les questions financières. Le grand-père de Ramaiah, S. Annamalai, était un philanthrope et un homme d'affaires. Son oncle, Raja Sir Annamalai Chettiar avait fait fortune en important du bois de tek de l'Inde vers l'Inde du Sud, il est par la suite devenu un leader industriel, sa demeure princière qui mesurait plusieurs centaines de mètres carrés, se trouvait à côté de Ananda Vilas et avait un garage pour treize automobiles. Toutefois, le jeune père de Ramaiah était plus intéressé par les avions, les voitures et les chevaux de course ; il passait son temps à jouer et à dilapider le patrimoine familial. La mère de Ramaiah provenait du même clan des Chettiar, c'était une jeune femme très religieuse, portée vers la spiritualité et le mysticisme. Elle était la disciple de « Chela Swami », un énigmatique « saint aux allures d'enfant », et saddhu, un ascète, qui passait chez eux de temps à autre. Comme il ne portait aucun vêtement, les enfants du village le traitaient comme un fou et lui lançaient des pierres, et pourtant, personne ne savait pour

quelle raison il souriait tout le temps. Les enfants du village lui offraient des bananes ou lui massaient les pieds avec respect, et il souriait ; peu après certains d'entre eux se moquaient de lui ou le taquinaient, il répondait avec un sourire. Personne ne savait où il vivait ni où il allait lorsqu'il disparaissait pendant des semaines et des mois. Il allait et venait comme le vent. Thaivani Achi lui était très dévouée.

Le jeune Ramaiah fut éduqué par des précepteurs et put apprécier le style de vie des membres de la plus haute élite de l'Inde coloniale. Il jouait au golf, portait des vêtements anglais, et se rendait souvent à Madras, quelque 300 kilomètres plus au nord, en automobile ; son père y possédait la plupart des propriétés qui longeaient le bord de mer au sud de la cathédrale de San Thome, sur plus d'un kilomètre et demi. Ramaiah était intéressé par les sciences et la littérature tamoule. Pendant que son père dilapidait la fortune familiale, Ramaiah s'orientait vers des études universitaires. Son père eut voulu qu'il entre dans les affaires, comme tout bon Chettiar, mais Ramaiah demeurait inflexible. Lorsqu'en 1940, il fut admis dans la plus prestigieuse institution du sud de l'Inde, l'Université de Madras, l'Université Présidentielle, il demanda à son père de lui accorder sa permission afin qu'il puisse se spécialiser en géologie tout en suivant, comme discipline secondaire, les études tamoules. Ce n'est qu'après de houleuses discussions et l'intervention de la mère de Ramaiah que S.A. Annamalai accepta.

Ramaiah était un étudiant brillant, lorsqu'il reçut son diplôme, en 1944, il était le premier de sa promotion. Il posa sa candidature pour un doctorat en géologie à l'Université John Hopkins de Baltimore aux É.-U. et fut accepté. Son père s'opposa à ce projet, insistant pour que Ramaiah commence sa carrière dans l'empire familial. Ramaiah réussit à convaincre son père de le laisser partir pour l'Amérique. Toutefois, il fallait d'abord qu'il se marie. Depuis plusieurs années Ramaiah était fiancé à Solachi, une jeune femme dont la riche famille habitait en face de Ananda Vilas. Après le mariage, Ramaiah et sa jeune épouse engagèrent les préparatifs pour un long voyage en mer, jusqu'en Amérique. Mais le sort en décida autrement, Ramaiah contracta la tuberculose osseuse. L'on fit venir les meilleurs médecins britanniques pour qu'ils le soignent ; mais la tuberculose osseuse était et est encore une maladie incurable. La seule solution était d'empêcher que la maladie se développe au-delà des jambes en immobilisant son corps dans une structure en plâtre, des pieds jusqu'au cou. De cette manière la progression de la maladie devait s'arrêter. Ramaiah allait rester dans cette situation, suspendu au baldaquin de son lit, pendant six ans. Sa famille le laissa seul avec sa jeune épouse et quelques domestiques dans une maison du bord de la mer, au numéro 2 de la rue Arulananda Mudali (maintenant rue Arulandam), à San Thome, Mylapore, Madras.

*Allez sur le site en français pour la suite de cet article :
www.babajiskriyayoga.net/french/articles/art_25.htm*



Nouvelles et notes

Les travaux de construction à Badrinath ont bien progressé cette année. Allez sur notre site internet pour voir l'évolution des travaux et de nombreuses photos : www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction



Ashram à Badrinath du côté est.

Pèlerinage à Badrinath dans l'Himalaya, du 24 septembre au 12 octobre 2015. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui changera votre vie, dans le lieu où Babaji a atteint l'état de soruba samadhi, l'éveil



Ashram à Badrinath du côté nord.

ultime. Nous visiterons le nouvel Ashram en construction, où nous ferons un mantra yagna. Pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 19 au 21 juin et du 23 au 25 octobre 2015.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan au Japon du 20 au 25 mars et au Québec du 10 au 19 juillet 2015. 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.

Formation de professeur de Kriya Hatha Yoga : du 26 juin au 7 juillet 2015 en français à l'ashram du Québec et en Espagne du 3 au 12 juillet à San Martin de Valdeiglesias en espagnol.

Comment internet peut entrer en concurrence avec chaque chose importante de votre vie. D'après une étude, les gens « accordent à internet la place la plus importante au quotidien » avant le bain, la voiture ou la télévision. Au Royaume-Uni, trois personnes sur cinq regardent internet avant de se coucher et en se levant. Internet menace également gravement nos relations humaines : selon la vidéo, deux femmes sur cinq reconnaissent que le plus grand défi dans leur relation est de devenir plus importantes aux yeux de leur partenaire que leur smartphone. (Eh oui!). Nous ne disons pas qu'internet est si mauvais, mais la vidéo souligne quelques vérités horribles. Après tout, 72 % des Américains ont presque toujours leur téléphone à environ 1 mètre 50 d'eux, d'après l'étude réalisée en 2013 par Harris Interactive et Jumio, et près de 20 % des jeunes adultes jettent un coup d'œil à leur téléphone lors d'une relation sexuelle. Êtes-vous prêt à vous détoxifier du numérique maintenant ? Venez faire une retraite à l'ashram du Kriya Yoga ou un pèlerinage à Badrinath en Inde.

La vie de Yogananda (Awake: The Life of Yogananda), un nouveau film documentaire est sorti en octobre 2014 et comme tous les documentaires sur le yoga, cette biographie est passionnante, inspirante et a déjà reçu trois récompenses. Il est codirigé par deux producteurs qui pratiquent le yoga (Paola di Florio qui a été nominé aux Oscars et la gagnante de Sundance, Lisa Leeman), La vie de Yogananda explore la vie et les enseignements de Swami Paramahansa Yogananda, l'auteur du livre influent Autobiographie d'un Yogi et le fondateur de la Self-Realization Fellowship. Le documentaire présente des interviews de scien-

tifiques, de professeurs de yoga et d'étudiants directs de Yogananda. Le film met également en scène des célébrités dont George Harrison et Ravi Shankar. La vie de Yogananda présente des moments intimes - et parfois même déchirants - de la vie du guru. Allez sur ce lien pour plus de détails et de photos : www.yogajournal.com/slideshow/sneak-preview-awake-life-yogananda/

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

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 !

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 46006, 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 mars 2015, 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.