



Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

L'amour, la grâce et le Guru

par M. G. Satchidananda

« Le Guru, Dieu et le Soi ne font qu'Un » est un grand proverbe ou mahavakya dans la tradition du yoga. Je l'ai adopté au moment où j'ai aperçu la splendeur de Paramahansa Yogananda et Yogi S.A.A. Ramaiah. Cela est devenu très clair pour moi lorsque j'ai entendu le verset du Siddha Tirumular :

L'ignorant affirme que l'amour et Siva sont deux ;

L'amour est Siva, ils ne savent pas ;

L'amour est Siva, lorsqu'ils sauront

ceci ;

L'amour demeure en Siva. – Tirumandiram 270

C'est devenu l'étoile polaire de ma vie lorsque je me suis dévoué à la pratique du Kriya Yoga de Babaji et à Sa mission de partager le Kriya Yoga Siddhantham tamoul, les enseignements des 18 Siddhas du yoga tamoul. Je m'en souviens toutes les fois que je répète le mantra de Babaji « Om Kriya Babaji Nama Aum ».

Les Siddhas du yoga vénéraient leurs gurus. On ne trouve nulle part dans leurs écrits des éloges pour des déités ou de la vénération pour des petits dieux dans les temples, parce qu'ils se sont réalisés comme étant Siva, l'Être Suprême. Leur yoga en est un de guru. Leurs poèmes commencent habituellement par une salutation à leurs gurus. C'est parce qu'ils ont connu Dieu dans l'amour de leurs gurus. Ils ont expérimenté le pouvoir de leur amour et en retour ils ont répondu en manifestant l'amour et même des actions divines. Je peux témoigner du pouvoir de cet amour et comment cela a agi en moi depuis le jour où j'ai prononcé les mots du serment : « J'abandonne entièrement mon être et mes plaisirs à Kriya Babaji. » Ces 45 dernières années ont été une séance continue de karma yoga qui exprime cet amour et cet abandon à Babaji en chacun.

Le mot « guru » veut littéralement dire « destructeur de noirceur ». « Gu » signifie noirceur et « ru », lumière. La « noirceur » est une métaphore pour l'ignorance. L'ignorance est l'incapacité de distinguer le permanent

à l'intérieur

1. Éditorial : L'amour, la grâce et le Guru, par M. G. Satchidananda
3. Surmonter les difficultés dans la pratique du Kriya Yoga, par M. G. Satchidananda
5. Sthira et Sukha : trouver le calme et la joie dans votre pratique de Kriya Hatha Yoga, par Durga Ahlund
6. Rapport annuel 2015 de l'Ordre des Acharyas et projets pour 2016
7. Nouvelles et Notes



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.

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

Eastman (Québec) Canada J0E 1P0

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

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

Suite à la page 2

Éditorial (suite)

de l'impermanent, la source de la souffrance de la source de joie et la personnalité liée à l'égo de notre vrai Soi. Donc, le guru est celui qui nous montre comment éliminer la noirceur de l'ignorance et réaliser la sagesse. Lorsque le voile de l'ignorance est retiré, l'amour brille comme lumière puissante à l'intérieur comme à l'extérieur.

Le guru n'est pas une personne. Le guru est un tattva, un principe de la nature, par lequel la Vérité, l'Amour, la Beauté, la Sagesse sont révélés. Cela peut se manifester à travers tout ce qui nous permet de voir profondément la Vérité derrière les voiles de la nature, qui purifie des malaises ou taches de l'égoïsme, de l'illusion et du karma. Cela peut se manifester au travers d'un livre, les yeux d'un bébé, un lever du soleil, une expérience spirituelle, un mantra. Lorsque cela se manifeste constamment par une personne, nous l'appelons « guru », mais nous ne devons pas oublier que ce n'est pas la personne qui est le « guru », mais les enseignements, la sagesse, l'amour qui se manifestent par cette personne. Elle n'est que la messagère. En nous rappelant ceci, nous pouvons éviter la confusion qui survient lorsque les limitations humaines de la personne se manifestent.

Le guru tattva est aussi le principe par lequel la Nature crée, soutient et détruit toute vie dans nos univers intérieurs et extérieurs, soit de la façon nécessaire pour nous permettre de passer de l'ignorance à la sagesse, de l'égoïsme à la réalisation du Soi. Cela existait bien avant que l'univers soit créé, alors il transcende le temps et l'espace. Le principe du guru existe en chacun comme le Soi intérieur, donc lorsque nous honorons le guru extérieur, nous honorons aussi notre propre Soi. C'est la Shakti impersonnelle, la force spontanée qui crée ce qui est nécessaire pour une plus grande expansion de la sadhana. C'est plus puissant que le guru externe, parce que c'est toujours accessible.

Le mot guru est aussi étroitement lié au mot « guna », qui fait référence aux trois tendances, modes, composantes ou qualités par lesquels la Nature (prakriti) nous fait mouvoir physiquement, émotionnellement et mentalement : (a) tamas (inertie, fatigue, découragement, doute), rajas (activité, courage, planification, exécution) et sattva (équilibre, équanimité, compréhension claire). Ainsi, le guru est celui qui nous montre comment nous libérer de notre dépendance aux gunas. Les Siddhas qualifient cette mission qui est la leur de arupadai : montrer la voie vers le Soi et la réalisation du Soi. Patanjali parle de cette libération en tant que kaivalyam, la libération du Vu, dans les Sutras du yoga II.25, III.50, III.55, IV.26, IV.32 et IV.34. Dans le dernier verset des Sutras du yoga, on peut lire :

Ainsi l'état suprême de la Liberté Absolue (kaivalyam) se manifeste pendant que les qualités (gunas) se réabsorbent dans la Nature, n'ayant plus le but de servir le Soi. Ou (sous un autre angle), le pouvoir de la conscience pure s'installe dans sa pure et propre Nature. – IV.34

La nature inférieure, qui était auparavant motivée par

les forces composantes de la Nature (gunas) seulement, est remplacée par une forme supérieure de la Nature, svarupa, notre vraie forme ou nature. Ce verset fait écho au verset I.3 : Alors le Témoin demeure dans sa vraie forme (svarupa). Tous les 18 Siddhas font allusion à cet état ultime de svarupa ou soruba (tamoul) samadhi, dans lequel même les cellules du corps s'abandonnent à l'union de la Conscience Suprême et de l'Énergie Suprême, Siva et Shakti, l'identification. Ils décrivent comment leur propre corps brillait d'un lustre doré. Swami Ramalinga, qui a aussi atteint cet état suprême d'immortalité au 19^e siècle, le décrit comme un « corps de Lumière de la Grâce Suprême », arul perun Jyoti. Sri Aurobindo l'a aussi qualifié de « descente du supramental ». Les lois de la nature inférieure avec l'action des forces composantes de la Nature (gunas) sont remplacées par d'autres d'une nature supérieure. Tirumular parle du svarupa samadhi, qu'il décrit comme le « Soi lumineux manifesté », et du rôle du guru dans une douzaine de versets :

Et le Saint Maître, Parama Guru (guru suprême)

En tant que Para imprègne constamment tout interminablement

Dans cet état immanent

Étends Son Soi Lumineux Manifesté (svarupa)

Lorsque Jiva (l'âme individuelle) atteint l'État Final Turya.

– Tirumandiram 2835

Une forme Il n'a pas, pourtant une Forme Il assume ;

Une naissance Il n'a pas ; pourtant est-Il la semence de toutes naissances ;

Au-delà de l'Informe, aussi, Il est, le Seigneur insaisissable

À moins qu'Il ne se révèle comme Saint Guru, aucun ne peut L'atteindre.

Ceux qui méditent sur Son Svarupa, Le voient comme la lumière intérieure ;

Ceux qui méditent sur Son Svarupa, atteindront l'Éternité intemporelle.

– Tirumandiram 2840, 2841

Comme la vie et le corps ressentent la même chose, Lui en moi repose dans sa pleine identité ;

Généreux comme Il est jusqu'aux pluies des cieux,

Moi avec le Seigneur céleste, devenons un.

Lui-même comme l'Être Suprême, Il n'est pas séparé de moi ;

Que le Seigneur Sait jusqu'au Corps et la Vie nous sommes

;

Ceci est la vérité ;

Lui à la perfection m'a formé ;

Lui le Seigneur des Immortels.

– Tirumandiram 1790, 1791

En réalisant que l'Amour en soi me guide vers la perfection, et que toutes mes imperfections personnelles et mes défis dans la vie ont été des étapes et des opportunités pour aimer, je peux chanter : « Babaji est amour, l'amour est Babaji et le Satguru est à l'intérieur de nos cœurs ! » □



Surmonter les difficultés dans la pratique du Kriya Yoga

par M. G. Satchidananda

Nous sommes engagés individuellement et collectivement dans un effort pour éviter les sources de souffrance dans notre nature humaine, mais aussi pour éliminer les causes, les afflictions et à la fin pour améliorer notre nature humaine.

« L'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et le fait de s'accrocher à la vie sont les cinq afflictions. » – Sutras du Yoga II.3

Toutes nos difficultés dans la pratique du Kriya Yoga proviennent de ces cinq « afflictions », que l'on nomme kleśas. Et « l'ignorance » (avidya) de notre vraie identité, le Soi, le Témoin conscient, est la raison principale de toutes nos souffrances. Par conséquent, en cultivant constamment le souvenir de notre vraie identité, le Soi, en tant que Témoin, nous pouvons éviter la souffrance. C'est ce que recommande l'Advaita, l'approche non dualiste, et le Yoga classique à ses niveaux supérieurs. Lorsque l'identification avec le Soi devient constante, nous atteignons le but de ces deux voies : la réalisation du Soi.

Toutefois, les Siddhas du yoga, ou les « maîtres parfaits », visualisaient et s'appliquaient à la pratique d'une variété de Kriyas comme le Kundalini pranayama, les mantras, la visualisation des chakras et le Hatha yoga, afin de transformer leur nature humaine. Plutôt que de simplement essayer d'éviter les sources de souffrance nommées précédemment causées par les défauts de la nature humaine, ils cherchaient la perfection, la transformation de la nature humaine en une divinité elle-même. La perfection dans un corps malade ou un mental névrosé n'est pas une perfection, peu importe notre niveau d'expertise à accéder aux plans spirituels de l'existence, selon les Siddhas.

Alors que le développement de la « perfection » (siddhi) physique, vitale, mentale et intellectuelle est de loin supérieur à la simple réalisation du Soi sur le plan spirituel, une sadhana, qui englobe les cinq corps, facilitera la manifestation de notre Divin potentiel dans le monde. Plutôt que de rejeter le monde en le qualifiant de « mauvais » ou « d'illusoire » (maya) et de s'isoler de la société, ce qui arrive trop souvent dans les traditions spirituelles et religieuses, nous devenons le Témoin qui observe la présence du Divin dans la multitude de manifestations de ce qui est Vu. La « vision universelle d'amour » dirige toutes nos actions. Comme le Siddha Tirumular a dit : « Anbu Sivam » (l'amour est Dieu). Nous voyons notre voie de yoga comme un processus de purification de l'égoïsme, de l'attachement et de la peur. Les difficultés deviennent des opportunités pour se purifier et non des occasions de souffrance. Plutôt que de réprimer les désirs et les peurs, vous pouvez utiliser le discernement et le détachement, constamment.

Travailler sur soi

Ce processus de purification, de « travailler sur soi », s'adresse aux tendances, les vāsanās, ou aux « blocages » auxquels nous nous accrochons. Comme évoqué dans l'article du journal du Kriya Yoga de printemps 2014, « Les blocages

et le chakra du cœur », les blocages impliquent une accumulation d'énergie autour d'une expérience non résolue. Ce sont les problèmes non résolus qui causent les inquiétudes en nous ou ceux qui impliquent un plaisir extraordinaire qui fait que nous fantasmons. La pratique du yoga est principalement une façon d'éliminer ces blocages, la cause principale de plusieurs de nos difficultés. Dans ce processus de purification, nous commençons par les remarquer pendant la méditation et, par la suite, nous les inscrivons dans notre journal de méditation. Cela arrive en temps réel chaque fois que l'on fait l'effort de « lâcher prise » sur eux, de cesser de s'inquiéter, de fantasmer, de penser à eux, de « passer outre ». C'est un processus constant et cela demande discernement et effort. Le discernement est l'action de distinguer ce qui est permanent de ce qui est impermanent, ce qui est une source de joie de ce qui est une source de souffrance. C'est l'égo qui pense « j'ai » ou « j'ai besoin » ou « 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. Les blocages grandissent lorsque nous ne faisons pas un petit effort délibéré et immédiat de « lâcher prise » sur eux, vous leur permettez de demeurer et de renforcer les blocages existants formés dans le passé.

L'égo fait l'erreur d'essayer de trouver le bonheur en imaginant ce qui doit arriver « là-bas ». Lorsque la vie ne livre pas ceci, l'égo fait de gros efforts pour changer les choses « là-bas » jusqu'à ce que cela se produise ou jusqu'à ce qu'il abandonne frustré et déprimé. Par contre, le yogi réalise qu'il peut choisir de ne pas s'accrocher aux sources familières de plaisirs ou d'inquiétudes. Le yogi concentre son attention à l'intérieur sur les mouvements des corps mental et vital, les désirs et les émotions, les « j'aime » et les « je n'aime pas », et il choisit de les « laisser aller ». Le yogi cherche à demeurer calme, « l'équilibre mental », en tant que Témoin. Ce faisant, le yogi trouve une joie immense, d'un instant à l'autre. La réalisation du Soi est le moyen et le but du yogi. Devant des événements, nous sommes « calmement actifs et activement calmes ». Nous accomplissons notre devoir, en tant que karma yogi, détaché des résultats, tout en sachant que « nous ne sommes pas celui qui fait ».

Ce processus n'élimine pas l'effort que nous devons faire pour changer les choses « là-bas », lorsque des événements se produisent. Nous nous occupons de situations et de problèmes habilement, lorsque l'action est requise. Le yoga est l'habileté dans l'action. Nous demeurons centrés. Nous cherchons la guidance intuitive. Nous agissons consciemment, sans les préférences de l'ego. Nous parlons après réflexion, ce qui est nécessaire, ce qui est aidant.

Comment appliquer les Kriyas appris à la première et deuxième initiation

Durant la première initiation, vous apprenez à enreg-

Suite à la page 4



Surmonter les difficultés (suite)

istrer vos méditations et à développer le détachement envers les mouvements du mental de façon régulière et systématique. En cultivant le détachement, vous cessez de vous identifier avec l'émotion, la pensée ou le désir qui circule dans le mental. Vous reculez dans un lieu calme et vous « lâchez prise » sur le mouvement. Par la suite, en enregistrant vos méditations, vous commencez à voir les schémas, les tendances et les préoccupations habituelles comme la tendance à répéter des inquiétudes ou des désirs en particulier. Cette pratique d'étude de soi (svadhyaya) est l'une des plus importantes façons de surmonter les difficultés de la vie. En pratiquant le discernement, vous pouvez composer et répéter des autosuggestions afin de cultiver l'opposé des pensées et des émotions négatives.

Durant cette même initiation, vous apprenez aussi les Kriyas pour cultiver votre puissance et votre conscience potentielle, kundalini, par la respiration Kriya Kundalini Pranayama, par les 18 asanas et plusieurs kriyas de méditation qui impliquent le développement de votre pouvoir de concentration, de vision, de raisonnement intellectuel, d'intuition et de superconscience. Ce sont des outils très pratiques à utiliser pour les problèmes et les décisions de tous les jours. Plutôt que d'être bousculé par les peurs et les désirs, perdu dans un brouillard de confusion et de mal-être, vous appliquez ces techniques pour remettre en question les émotions, les sentiments, les plans et les projets.

Pendant la deuxième initiation, vous obtenez plus de kriyas afin de cultiver une conscience continue, de « lâcher prise » sur les émotions de la vie quotidienne et d'utiliser les mantras pour purifier et rediriger vos énergies loin des mouvements habituels dans vos corps mental et vital. Vous apprenez à apprécier le silence verbal et mental. Vous devenez conscient des neuf obstacles à la conscience continue énoncés par Patanjali :

La maladie, l'ennui, le doute, la négligence, la paresse, la complaisance dans les sens, la fausse perception, l'incapacité à trouver sa voie et l'instabilité – ces distractions de la conscience sont des obstacles. – Yoga Sutras I.30

Vous apprenez les stratégies pour surmonter ces obstacles. Par exemple, lorsque vous avez des « doutes », vous faites un effort pour les enregistrer sous forme de questions et ensuite vous partez à la recherche de réponse, premièrement dans les quatrième et septième kriyas de méditation et ensuite, si nécessaire, d'une source extérieure, comme les livres, les autres étudiants et les enseignants. Lorsque vous ressentez de la paresse, qui est une habitude de découragement, vous cherchez l'inspiration dans la littérature édifiante et la compagnie de personnes enthousiastes et positives, par exemple. Pour l'assouvissement des sens, vous apprenez à « laisser aller » les désirs fantaisistes. Vous cultivez la présence et la conscience avant, pendant et après les expériences sensuelles, en tant que Témoin. La pratique régulière d'asanas, de pranayama, de mantras et de méditation vous aide à éviter la « maladie » et « l'ennui » (fatigue).

Les difficultés dans les relations, l'amour et la bhakti

Beaucoup de difficultés proviennent des relations inter-

personnelles. Pour celles-ci, le conseil de Patanjali est instructif :

En cultivant les attitudes d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion pour ceux qui sont malheureux, de joie pour les vertueux et d'équanimité pour les non vertueux, la conscience garde son calme impassible. – Yoga Sutras I.33

Comme tout ce qui est recommandé dans le Yoga classique, ceci est à l'opposé de ce que la nature humaine vous encourage à faire. La nature humaine vous incite à vous sentir jaloux ou envieux envers ceux à qui le sort sourit, à blâmer les autres pour vos malchances, à vous indigner ou à douter de la bonté des autres et à critiquer ou juger ceux qui se trompent. En conséquence, en plus d'être perturbé par le comportement réel ou imaginaire des autres, vous renforcez en vous ces mêmes qualités que vous condamnez.

Les difficultés interpersonnelles finissent par être surmontées en réalisant que vous n'avez qu'une seule vraie relation : avec Ce qui est éternel et infini. Peu importe le nom que vous choisissez d'utiliser pour parler de la source éternelle et infinie d'où chacun émerge et en laquelle chacun est dissout. Vous pouvez vous rappeler cette ultime relation en percevant ce qui est bon et grand en chacun. Les Siddhas du yoga nommaient « Cela » Sivam, qui veut dire « bonté ». Alors lorsque vous voyez le bien dans les autres, vous voyez en réalité Dieu ou Cela.

En cultivant le yoga de la bhakti, ou l'amour, la cinquième partie de la voie à cinq branches du Kriya Yoga de Babaji, vous réalisez le grand proverbe de vérité des Siddhas : Anbe Sivam, l'Amour est Dieu. Plusieurs saints ont dit « Dieu est amour », mais seuls les Siddhas ont dit « l'Amour est Dieu ». Leur conception de Dieu n'était pas personnelle. Sivam est la suprême abstraction : l'Être Absolu, la Conscience Absolue, la Béatitude Absolue. Ou, Vérité, Beauté, Bonté. Le yoga de la bhakti inclut le kirtan (soit chanter avec amour et dévotion les noms de notre ishta-devata ou notre conception préférée du Seigneur), la dévotion, le service, voir le Divin chez autrui, accepter ce qui arrive comme la volonté du Seigneur, le japa (répéter les noms du Seigneur mentalement ou à voix haute) et l'abandon, ishvara-pranidhanava. De manière très réaliste et facile, la pratique du yoga de la bhakti transforme aussi les émotions et les sentiments négatifs dans le corps vital, tels que la solitude, le découragement, la tristesse, l'insécurité, la colère et la fierté, par ceux plus positifs comme l'amour, l'acceptation, la joie, l'enthousiasme, la confiance et le courage. Tout le monde peut chanter. Alors si vous êtes déprimé, chantez avec amour ! Cherchez le Seigneur non pas pour ce qu'il peut vous donner, mais pour le Seigneur lui-même.

L'aspiration, le rejet et l'abandon

BPar l'aspiration pour la Vérité, le Bon et le Beau, par l'abandon de la perspective de l'égo pour la perspective du pur Témoin/conscience et par le rejet de tout ce qui résiste à la purification de l'égoïsme et ses manifestations, les difficultés deviennent des étapes vers la réalisation du Soi et la transformation de notre nature humaine en un potentiel Divinement parfait. □



Sthira et Sukha : trouver le calme et la joie dans votre pratique du Kriya Hatha Yoga

par Durga Ahlund

La science et le mysticisme s'accordent pour dire que bien que notre aspect extérieur soit très solide, nous ne sommes rien d'autre que des vagues d'énergie. Le mysticisme nous explique que l'évolution spirituelle dépend du bon fonctionnement de ces vagues. Le Kriya Hatha Yoga est une pratique spirituelle d'asanas qui, non seulement étire, renforce et nourrit le corps physique, mais accroît également l'énergie vitale par le fait qu'elle révèle et éveille l'énergie qui sommeille en nous, tout en fusionnant et équilibrant l'être physique/mental/vital.

D'après les Sutras de Pantanjali, l'asana amène le calme (sthira) et l'aisance (sukha), à la fois dans le corps physique et l'esprit. Le Kriya Hatha Yoga rayonne comme le yoga de l'équilibre. L'équilibre naît lorsque le corps et l'esprit sont simultanément alignés et détendus — sthira et sukha. À travers le mouvement et la relaxation, la série des 18 postures favorise l'équilibre entre le physique et le mental. Elle nous enseigne comment observer la tension et la sensation dans le corps et de quelle manière libérer la tension et s'abandonner à la sensation. Les tensions et les sensations corporelles changent continuellement. La tension et la relaxation semblent n'exister qu'à un moment, alors que tout dans la vie les affecte : une posture, un travail, des relations et des pensées. Les tensions corporelles agissent non seulement sur la circulation et le système musculaire, en créant des contractions et des torsions, mais elles bloquent aussi l'énergie dans les canaux subtils et encombre l'esprit avec toutes sortes de choses. La pratique des asanas avec une respiration adaptée, les mudras, les bandhas et la concentration permettra de relâcher les tensions corporelles de telle façon que l'esprit évacuera lui-même le stress et le bavardage, et les énergies circuleront librement.

Afin de conserver la santé et la détente, nous devons nous concentrer sur la tension corporelle et les blocages articulaires. Travailler sur les articulations va les assouplir et les renforcer et permettra un relâchement des muscles et des diaphragmes dans le corps, étirera les tissus conjonctifs, renforcera le système nerveux, améliorera la circulation et favorisera l'élimination des toxines. Et si nous abordons notre pratique non seulement sur le plan physique, mais aussi spirituel et utilisons les sensations de tension et de relaxation pour libérer les blocages dans le corps physique et subtil, notre corps d'énergie se révèle. Les fines vibrations et vagues d'énergie parcourent tout le corps tel un flux qui circule en réponse à l'augmentation de prana. Lorsque nous nous abandonnons aux sensations de l'électricité subtile, qui danse, qui fourmille, qui palpète ou qui se précipite dans le corps, nous devenons comme une feuille entraînée dans un courant et nous atteignons la quiétude. Chaque asana nous offre l'immobilité parfaite, un point calme sur les plans physique et mental dans lequel notre énergie paraît plus vivante, importante, joyeuse et notre respiration subtile, ample et libre.

S'abandonner aux sensations nous permet de pénétrer plus profondément en nous-mêmes et laisser les mémoires

de notre subconscient émerger. Une grande douleur, enfouie et emprisonnée pendant des années, peut surgir et donner la possibilité de s'en débarrasser définitivement. C'est souvent en lâchant prise sur ce qui survient dans un asana que nous progressons le plus en souplesse et en force. En augmentant le temps de maintien de l'asana, en gardant le bon alignement, en étant confortable, avec une respiration correcte et en restant concentré permet de gagner en flexibilité, de mieux se relaxer et de surmonter les habitudes du subconscient. Nous emmenons avec nous notre relaxation mentale et physique, elle ne reste pas sur notre tapis de yoga.

Le calme et l'immobilité sont les buts ultimes de la pratique des asanas, où l'énergie accrue circule librement, ce qui nécessite non seulement la souplesse et la flexibilité physiques, mais aussi un corps et un esprit tranquille rendant la transformation possible.

L'objectif de la formation de professeur de Kriya Hatha Yoga de Babaji de l'été 2016 est d'approfondir notre propre expérience des 18 asanas, afin de développer une plus grande maîtrise du corps et de l'esprit. L'accent sera mis sur la façon dont nous pouvons améliorer notre pratique, que ce soit en l'intensifiant ou en modifiant la manière de prendre les asanas, et comment l'enseigner aux autres. Nous serons immergés dans la manière dont fonctionne le yoga, en approfondissant notre connaissance sur le prana, l'esprit et le corps subtil, l'anatomie fonctionnelle, le pranayama et la méditation, et nous comprendrons comment le yoga est un moyen de changer la manière dont fonctionne normalement le cerveau et répond au stress.

Le contenu de la formation comprend un approfondissement de la mécanique des 18 asanas du Kriya Yoga de Babaji, et traite aussi de l'alignement du corps, des effets bénéfiques physiques et spirituels, ainsi que de la théorie derrière les asanas et ce qui se passe sur le plan énergétique lors de leur pratique. Nous apprendrons et inclurons d'autres asanas dans la formation. Nous étudierons en profondeur l'histoire des asanas d'après les Sutras de Patanjali et la Bhagavad Gita du Yoga Classique. Nous ressentirons l'énergie du prana et le corps subtil et travaillerons en profondeur les bandhas, le pranayama et la méditation, et nous apprendrons comment les enseigner correctement. Cette formation sera enrichie par l'intervention de Pierre Desjardins, éminent ostéopathe, auteur et kriya yogi, qui enseignera l'anatomie fonctionnelle et la physiologie du corps humain en lien avec la pratique et l'enseignement du Hatha Yoga. Son intervention durera 18 heures. Notre formation traitera également des qualités requises pour enseigner efficacement : comment modifier les postures et les adapter à des besoins particuliers, comment respecter les limites physiques, comment aider en toute sécurité, l'importance de bien respirer, la manière de travailler en adéquation avec l'énergie, d'intensifier le travail et la relaxation. Nous vous présenterons les résultats des recherches

Suite à la page 6



Ordre des Acharyas : rapport annuel 2015 et projets 2016

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

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

Depuis septembre 2014, l'Ordre des Acharyas a permis :

- D'offrir plus de 100 séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji à plus de 1 000 personnes dans les pays suivants : Brésil, Inde, Japon, Singapour, Malaisie, Sri Lanka, Macédoine, Estonie, Espagne, Allemagne, France, Martinique, Italie, Autriche, Suisse, Angleterre, Australie, États-Unis et Canada.

- D'entretenir l'ashram et la maison d'édition à Bangalore en Inde qui a organisé 8 séminaires d'initiation dans toute l'Inde. Vinod Kumar, le gérant de l'ashram, a donné gracieusement chaque jour des cours d'asanas et de méditation ouverts au public. L'ashram a publié et distribué la plupart de nos livres et de nos vidéos partout en Inde. Il a publié une nouvelle édition en marathi de Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas et en tamoul des ouvrages Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel et Kailash.

- D'entretenir et d'améliorer l'ashram de Dehiwala, au Sri Lanka, qui a animé des cours de yoga gratuits et organisé chaque semaine et des satsangs pour les initiés. Les séminaires d'initiation au premier niveau y sont donnés. Nous avons distribué trois de nos livres en cinghalais et un nombre record de nos autres livres en tamoul et en anglais.

- De terminer la formation d'un nouvel acharya au Sri Lanka : Krishnaveni Kulantheivel, qui est entrée dans l'Ordre des Acharyas en mars 2015 en tant qu'acharya Kriyanan-

damayi. Nous avons poursuivi la formation de 2 autres personnes au Brésil et un en Inde, ils se préparent à devenir acharyas.

- De terminer les enduits sur les murs, de poser des tuiles et d'effectuer les travaux d'électricité et de plomberie à notre nouvel ashram de Badrinath, dans l'Himalaya.

- De sponsoriser des cours gratuits de Kriya Yoga de Babaji et des kirtans à l'ashram du Québec en 2015.

- De construire une école pour 150 élèves à Budhna, à 70 km de Rudraprayag dans l'Himalaya, en Inde.

- D'organiser une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga sur deux semaines pour 14 participants à l'ashram du Québec en Français.

- D'offrir des exemplaires du Tirumandiram et d'autres ouvrages à des bibliothèques de recherche aux Universités de Harvard Divinity School et de Californie, au Loyola-Marymount College, à l'Université de Chicago, à l'Université de Stetson et à l'Université de Londres.

En 2015-2016, l'Ordre prévoit réaliser les projets suivants :

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

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

- Organiser des formations de professeurs de Kriya Hatha Yoga en Espagne, en Suisse et au Québec.

Suite à la page 7



Calme et joie (suite)

modernes qui démontrent l'efficacité du yoga. La formation vous aidera à développer votre voix en tant que professeur, car vous approfondirez et développerez votre propre expérience intérieure en pratiquant le Hatha Yoga et la méditation.

En tant qu'étudiants du Kriya Yoga, vous êtes cordialement invités à devenir professeur de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Une des meilleures façons d'approfondir votre pratique du Kriya Yoga et de servir les autres est d'enseigner cet art scientifique merveilleux. Ce programme est en grande partie basé sur l'expérience, il met l'accent sur la transformation personnelle ainsi que sur les compétences professionnelles. Les étudiants doivent pratiquer le Kriya Yoga, avoir suivi les initiations au Kriya Yoga de Babaji de niveaux 1 et 2 et s'imposer une pratique journalière. Il s'agit d'une formation intensive et chaque participant doit être en bonne santé sur le plan physique et émotionnel.

Cette formation de professeur de yoga de 300 heures a été conçue pour répondre aux critères de certification internationale définis par Yoga Alliance. Un manuel de 250 pages accompagne cette formation. Après une formation intensive de 14 jours à l'Ashram, les étudiants s'engagent à enseigner, à

étudier des textes spirituels et à accomplir diverses tâches pendant un an, afin de valider la formation. Ce travail vous aidera et vous soutiendra dans votre évolution spirituelle.

Semez les bonnes graines et rejoignez-nous à la formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga qui se déroulera au Québec, du 29 juin au 14 juillet 2016. Elle sera animée par : Durga Jan Ahlund, M.G. Satchidananda, Pierre Desjardins et les Acharyas Ganga Auer et Vyasa Lawson.

Pour plus d'informations, contactez Durga : durga@babajiskriyayoga.net

Durga Ahlund a conçu cette formation, elle est l'auteur de BKY : approfondissez votre pratique, The Yoga Toolbox et le cours par correspondance La Grâce du Kriya Yoga de Babaji qui se déroule sur deux ans.

Le Kriya Yoga de Babaji est un système qui travaille sur les énergies subtiles et les unit pour les diriger dans un flux ascendant. À ce moment notre soi spirituel profond est libéré et peut nous inspirer dans notre pratique et renforcer notre volonté spirituelle, notre sankalpa shakti. La volonté spirituelle doit être entretenue par nos pratiques. Plus nous pratiquons, plus nous affinons notre shakti. □



Nouvelles et notes

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 23 au 25 octobre 2015 et du 17 au 19 juin 2016.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 15 au 24 juillet 2016, à Cunha (Brésil) du 14 au 22 novembre 2015, près de Blois (France) du 14 au 21 août 2016, et en Estonie du 23 août au 1er septembre 2016. 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 professeurs de Kriya Hatha Yoga du 30 juin au 13 juillet 2016 en anglais et du 29 juillet au 9 août 2016 en français, à l'ashram du Québec.



Suite à la page 8

Ashram en construction à Badrinath.

Ordre des Acharyas (suite)

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

- Publier le livre Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas en malayalam et Kannada.

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

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 28 acharyas bénévoles et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2015-2016. Votre contribution est déductible de vos impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2015, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2015. Utilisez votre carte de crédit !

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

Pour chaque don de 70 \$US/75 \$Can/50 euros ou plus et recevez un exemplaire gratuit de notre nouvelle publication,

le livre Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel, en anglais, français, allemand, espagnol ou portugais, ou « le Kriya Yoga de Babaji : approfondissez votre pratique » en anglais, en espagnol ou en français, « Kailash: In Quest of the Self » en anglais, ou « A Yoga Toolbox for Shaping our Future » en anglais. Visitez notre Boutique pour la description de ces livres.

Envoyez vos chèques par courrier à : Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canada J0E 1P0 – ou faites votre don sur le site : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/contribution.htm>

Si vous êtes en Europe, pour pouvez faire un virement bancaire si vous préférez, à l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, numéro de compte 406726-0, banque : Caisse Centrale Desjardins du Québec, code SWIFT: CCDQCAMMXXX, agence : La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, numéro de transit 50066-815 ou à la Deutsch Bank compte : payable à « Marshall Govindan » Deutsch Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte : 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/code Swift DEUTDE33HAN.

Veillez nous informer de votre virement à info@babajiskriyayoga.net.



Nouvelles et Notes (suite)

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund du 22 septembre au 10 octobre 2016. www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm

Nous avons besoin de vous ! Notre organisme à but non lucratif, l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji a besoin de vos dons pour terminer la construction de l'ashram à Badrinath. Regardez l'état d'avancement des travaux et les photos à :

www.babajiskriyayoga.net/french/News-Links.htm. Nous avons également besoin de votre aide pour nous aider à financer les activités prévues par l'Ordre en 2016.

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.

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

Avis aux abonnés

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

