

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Équanimité : demeurer calme durant les perturbations de la vie

par M. G. Satchidananda

Le premier et dernier but d'un yoga qui inclut les cinq plans d'existence est l'équanimité. Ce mot veut dire demeurer calme ou avoir un tempérament égal devant toutes sources de perturbations. Que la vie vous apporte ce que vous voulez ou pas ; le succès ou l'échec ; l'éloge ou le blâme ; le plaisir ou la douleur ; le travail ou le loisir ; le soutien ou l'opposition, en effet, soit toutes dualités ou tous paires

d'opposé. Comme a dit Ramana Maharshi lorsqu'on lui a demandé de décrire son état d'illumination : « Maintenant, plus rien ne peut me déranger ». Peut-être que l'auteur de la question s'attendait à une description de la sixième dimension intergalactique au-delà du temps et de l'espace ! Cette description de « l'illumination » est ma préférée parce qu'elle est si terre-à-terre et nous instruit sur ce que chacun

de nous doit faire devant les défis de la vie.

De nos jours, le terme « illumination » est incompris et souvent utilisé de façon abusive. L'illumination est un état stable et permanent de la réalisation du Soi. Elle est donc limitée à la dimension spirituelle de notre nature humaine. Mais l'illumination dans un mental ou un corps malade n'est pas la perfection. « Soyez parfait ! » sermonnait Jésus à ses disciples. La perfection, ou siddhi, est le but et le principe phare du Siddhantham, soit les enseignements des Siddhas du yoga. C'est ce qui distingue un yoga « intégral » comme le Kriya Yoga de Babaji et la plupart des traditions qui mettent l'accent seulement sur la dimension spirituelle de la vie et dont les objectifs n'incluent pas la transformation de notre nature humaine, physiquement, vitalement, mentalement et intellectuellement.

Au début de votre exploration du yoga, lorsque le calme n'est pas votre « premier but », vous pouvez très facilement vous laisser emporter par la recherche de ce que l'on appelle les expériences spirituelles, la bonne condition physique, la perte de poids, la signification existentielle ou la réduction des effets du stress. Bien que de tels buts soient importants en soi, sans

à l'intérieur

1. Équanimité : demeurer calme durant les perturbations de la vie, par M. G. Satchidananda
3. Connaissance de soi et réalisation du Soi, par Acharya Jnanashakti
5. Profil: Acharya Jnanashakti
6. Les enseignements sur la sexualité de Sri Aurobindo et des Siddhas sont-ils différents ? Par M. G. Satchidananda
7. La voie du Tao, par Siddhar Boganathar (Lao-Tsu)
8. Annapurna Ma rejoint l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji
9. 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)

le « calme », aucun d'eux ne durera étant donné le conditionnement et l'énorme influence des corps vital et mental. De plus, trop souvent, les livres et les enseignants mettent l'accent sur l'aspect miraculeux, ou sur les notions romantiques à propos du chemin spirituel, et lorsque votre propre pratique ne produit pas de telles expériences, vous pouvez ressentir du découragement, du doute et même du cynisme. Ainsi, il est de la plus haute importance que vous, étudiant ou sadhaka du yoga, compreniez pourquoi et comment « l'équanimité » ou le « calme » doit être votre premier but.

À moins de vous séparer du monde dans un mode de vie ascétique, vous ne pouvez compter sur le « détachement » seulement pour résoudre le problème de la souffrance existentielle. Car il ne suffit pas d'endurer stoiquement ou avec une déception résignée les difficultés de la vie. « Équanimité » ne veut pas dire de demeurer dans un état d'ignorance abrutissante ou d'indifférence complète non plus. La vraie équanimité est un état élevé de conscience de l'unité de tout, et cela est plein de pouvoir. Vous le posséderez pleinement seulement lorsque vous atteindrez l'expérience concrète de la Présence de Celui qui est derrière tout dans la manifestation. Pendant que vous cheminez vers ce but, vous devez abandonner la perspective de l'ego qui se sent séparé, ainsi que tous les désirs, sa progéniture. Mais ce n'est pas qu'il faille se purifier en premier lieu de tous les désirs et être sans ego pour atteindre l'équanimité ou qu'il faille établir l'équanimité et le calme avant d'atteindre le non-désir et la libération de la perspective de l'ego : « je suis le corps », « je suis le mental », « je suis les émotions ». Ces processus pour développer le calme et la purification du désir doivent avancer ensemble, car ils sont intimement interdépendants.

Le yoga classique est basé sur le Samkhya, qui reconnaît que l'on est influencé par les trois gunas (les qualités ou modes de la Nature) : *tamas* (qui inclut l'inertie, le doute, la fatigue), *rajas* (qui inclut l'agitation et le désir) et *sattva* (qui inclut l'équilibre, la sérénité, la compréhension). Toutes les pratiques du yoga peuvent être utilisées pour diminuer l'influence de *tamas* et de *rajas* et augmenter celle de *sattva*. C'est leur but principal. Alors que *sattva* représente l'étape de calme initiale, son acquisition ne peut être complètement et parfaitement établie, avec *siddhi*, qu'avec l'application d'une *sadhana* rigoureuse sur une longue période de temps, et ce, par étape. C'est parce que même un calme *sattvique* demeure vulnérable face aux circonstances d'événements stressants. C'est pour cela que les Sutras du yoga et le tantra nous aident à transcender les trois gunas.

Alors les gunas terminent leur séquence de transformations, car elles ont réalisé leur but. – Sutras du yoga IV.32

*Sattva est la Guna de l'état de Veille,
Rajas de l'état de Rêve,
Tamas de l'état de Sommeil Profond,
Nirguna, qui détruit les trois autres Gunas
– Tirumandiram, verset 2296*

Ainsi l'état suprême de la Liberté Absolue se manifeste pen-

dant que les qualités 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. – Sutras du yoga IV.34 (le verset final des Sutras du yoga)

Comme mentionné plus haut, la pleine possession de la vraie équanimité ou *siddhi* doit passer par plusieurs étapes, parce que même pour un yogi accompli, le calme *sattvique* est très vulnérable aux bouleversements de la vie, sans oublier la fatigue quotidienne, l'ennui, l'excitation et la peur sous toutes ses formes qu'entraînent *tamas* et *rajas*. Il est important de reconnaître ces étapes :

1. Il faut se souvenir de demeurer calme même lors d'événements ou de circonstances dérangeantes avec le sentiment qu'un pouvoir de concentration intérieur vous maintient stable.

2. Observez-les, libérés des distorsions créées par vos sentiments personnels. Tentez de comprendre ce qui se cache derrière ; pourquoi cela se produit ; ce qu'ils peuvent vous apprendre ; ce qui réagit en vous face à eux et le progrès que vous pouvez faire en maîtrisant votre réaction.

3. Ne parlez pas et n'agissez pas sous l'impulsion des mouvements du vital, mais seulement à partir d'une assurance et d'un calme intérieur après réflexion, en considérant tout le monde et tous les événements sans préjugés. Car cela sert un but Divin : l'édification et la purification de votre âme, la perfection de votre nature humaine, *Siddhi*.

Trois principes pour développer l'équanimité

Pour développer l'équanimité, vous pouvez appliquer les trois principes de la nature humaine : le pouvoir de la volonté, l'intelligence et l'amour dévotionnel.

1. L'équanimité par l'application du pouvoir de la volonté. Ici le mantra est « persévérance, persévérance, persévérance ». Ne manifestez pas extérieurement une action ou une parole, soit toute impulsion mentale ou émotionnelle suggérée par votre ego. De votre source profonde intérieure de pouvoir et de force, observez de telles impulsions en vous en faisant l'effort de contrôler leur manifestation extérieure. Pour son soutien, appelez en vous la force Divine avec la prière et l'aspiration. C'est la personne faible qui ne peut retenir les impulsions de l'ego. Rappelez-vous que les émotions ne sont pas comme la météo ! Vous avez le pouvoir de les laisser aller ! Le voulez-vous ? Quand ?

2. L'équanimité par le raisonnement intelligent et la discrimination. Pourquoi faire une montagne avec rien ? Pourquoi sacrifier la paix et le calme pour le relâchement d'une émotion négative ? Voyez les choses de la perspective de l'éternité, « Être ici maintenant », et *vettivel*, espace lumineux et vaste. Plutôt, prenez du recul et adoptez la perspective du Témoin. Distinguez la source de joie de la source de souffrance ; le transitoire du permanent ; l'ego avec ses préférences du vrai Soi et son équanimité.

3. L'équanimité par l'amour dévotionnel. Cette méthode prend son énergie de l'amour et s'applique par le yoga *Bhakti*. Le mantra est « Ta volonté sera faite et non la mi-

Suite à la page 3



De la connaissance de soi à la réalisation du Soi

par l'acharya Jnanashakti

Le Nirvana, l'Illumination ou l'Éveil, est atteint lorsque qu'il y a conscience que le véritable Soi n'est pas le « Je » de la personnalité et que, libéré des limites de l'égo, il y a fusion avec l'Énergie d'Amour créatrice. Dès lors, dire ou penser « Je » est absurde, insignifiant et même impossible. Mais savoir cela est aussi inutile que d'enseigner à un enfant ce qu'est un adulte. Car aussi vrai que, pour prétendre au titre d'adulte, l'enfant a besoin d'expérimenter la vie par lui-même, d'en comprendre les leçons et d'apprendre à faire et à assumer ses propres choix, l'aspirant spirituel doit également « faire ses classes » afin d'atteindre le Soi.

Et ce sont bien les murmures de son âme qui sont encore ses meilleurs professeurs et qui lui indiquent qu'ici n'est

pas la réponse à sa quête de mieux être. Que, là non plus, il ne trouvera pas pleine satisfaction ; et que cette autre personne ne peut guère étancher sa soif d'amour et de sérénité. Et pourtant ! Ces chuchotements de sagesse l'humain ordinaire a tôt fait de les couvrir de bruit. Si l'extérieur ne suffit pas (télé, radio, musique, foules et commérages), le bavardage interne s'en charge. Alors il arrive parfois que, jaillissant de ce tumulte infernal, le chuchotement de l'âme devienne un cri perçant ; qu'il déchire le voile de l'illusion de la densité de ce monde et que, pour quelques élus, s'ouvre soudainement l'immensité d'une plénitude sans nom.

Suite à la page 4

Éditorial (suite)

enne ». Cela repose sur l'acceptation que ce qui arrive est soutenu et voulu par le Divin et que cela sert un but. Vous vous soumettez à tout ce qui est. Par conséquent, vous lâchez prise sur vos préférences personnelles et vos désirs. Ceux-ci sont remplacés par l'aspiration pour le Divin lui-même. Ce n'est pas la mort de votre nature émotionnelle, mais sa transformation, pour qu'elle soit habitée par la vision de la Vérité, l'Amour, la Bonté, la Beauté derrière elle-même. L'Amour s'étend pour tout inclure. L'on cherche à arrimer notre volonté à celle du Divin, pas seulement le temps d'une courte prière quotidienne, mais continuellement. Aspirez à devenir l'instrument du Divin.

Quelques méthodes pratiques pour développer le calme

Dans les Sutras du Yoga de Patanjali et la littérature tantrique des Siddhas comme le Tirumandiram, vous pouvez trouver plusieurs façons pratiques de développer le calme. Celles-ci sont suggérées dans douze versets du premier chapitre des Sutras du Yoga et commence au verset I.28. Voici des exemples :

La pratique de la concentration sur un seul sujet est la meilleure façon d'éviter les obstacles et leurs accompagnements. – I.32

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. – I.33

Les « obstacles et leurs accompagnements » se réfèrent à ceux énumérés dans le verset précédant : *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. – I.30

Les accompagnements de ces distractions sont les tremblements dans le corps, l'inspiration irrégulière du souffle, la dépression et l'anxiété. – I.31

Parce que nos relations sociales sont souvent une source majeure de perturbation, les versets cités plus haut peuvent

servir de guide pratique.

Ou ce calme impassible de la conscience est atteint par l'expiration attentive et la rétention du souffle. – I.34

Tous les états psychologiques ont un rythme respiratoire correspondant. La respiration lente et consciente provoque un mental calme.

Ou la stabilité du mental est obtenue par l'attention cognitive fixée sur le domaine des sens. – I.35

Plusieurs des 144 Kriyas appris durant les trois niveaux d'initiation impliquent la concentration avec les cinq sens subtils, qui ne sont habituellement qu'en fonction durant le rêve éveillé ou lors du sommeil.

Ou en se concentrant sur la lumière suprême infiniment merveilleuse, on abandonne toute souffrance et l'on fait l'expérience de la lucidité. – I.36

Ou ce calme impassible du mental est atteint quand la conscience est dirigée vers l'esprit de ces grandes âmes qui ont vaincu l'attachement. – I.37

Ou ce calme inaltéré du mental est alimenté par la connaissance qui émerge dans les rêves et le sommeil. – I.38

Ou par le sujet de méditation choisissant n'importe lequel selon son désir. – I.39

Progressivement notre maîtrise de la concentration s'étend de l'atome le plus infime à la plus grande magnitude. – I.40

The above verses are excerpted from my book, Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas. You will find it worthwhile to study the commentaries and do the suggested "Practices" and Kriyas following each of these verses in this publication.

The application of any and all of the practices and principles of Babaji's Kriya Yoga will support you in fulfilling this first and final objective, equanimity. Be calmly active and actively calm. By making equanimity both your vehicle and your destination, the Divine Itself takes over the sadhana, and you can and will experience That empowering and guiding your every action, with steadiness and ease. □



Réalisation du Soi (suite)

Pourtant, si, après avoir atteint le fond du gouffre de la souffrance, connaître un éclair d'Éveil est une possibilité réelle, cette voie n'offre aucune garantie et l'aliénation de l'égo est bien davantage à craindre. Pour réaliser ce qu'est le véritable Soi, pour atteindre ce qu'est la Réalisation du Grand Soi, il faut pouvoir sortir du petit soi. Et comme on ne maîtrise parfaitement que ce que l'on connaît parfaitement, pour obtenir le pouvoir de sortir de soi, de sortir de sa personnalité, et d'atteindre l'état du non attachement aux pensées et aux émotions du « Je », « Svadhyaya », l'étude du soi, est ce qui est recommandé : connaître parfaitement toutes les subtilités de la programmation de ce que nous appelons le « Je ».

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même » – Gandhi

Le « Je » est tissé serré. Je n'ai jamais tricoté et je n'y connais rien, mais pour un instant, imaginons un tricot fait à partir de 24 mailles de différentes couleurs. Elles s'entrelacent, se croisent, se marient et arrivent à former une pièce à laquelle on donnera un nom : chaussette, chandail, mitaines. Oh combien ridicule il serait, si une tuque, reconnaissant sa spécificité, préférerait être foulard ; si, le rouge, de son coloris, voulait soudain gagner en importance, prendre la place du vert et, ambitieux, celle du bleu puis de l'orange. Oubliant leur nature originelle de fibre naturelle et faisant fi du Créateur, totalement identifié à la forme et à la fonction, barbouiller de désirs et d'émotions, les créations revendiqueraient leur droit d'existence, de vie, de choix, de mort et de préférences. Évidemment, il est grotesque de comparer un tricot de laine à l'humain puisque ce dernier est doté de conscience. Et c'est bien là toute la différence !

La conscience : une faculté de recul, d'observation ; la capacité de quitter les extrémités de sa constitution et de faire un ultime retour au centre ; le pouvoir de ne pas répondre aux impulsions d'instincts primaires, de dire stop à sa programmation ; le pouvoir de choisir non pas en vertu d'émotions ou de sensations, mais au regard d'aspirations bien plus profondes. Voilà ce qui différencie l'humain d'un animal... ou d'un tricot !

« Le kit de base du modèle humain » inclut effectivement un potentiel de conscience. Étonnement, il semble demeurer pour plusieurs une option non activée. La méditation (encore, de nos jours, vue trop souvent comme une perte de temps à ne rien faire) est pourtant une véritable pratique visant très spécifiquement l'activation de la « L'option conscience ». Et c'est bien cette faculté qui fera toute la différence, la différence entre être esclave de sa programmation, comme l'est l'animal par son instinct, ou celle de prendre le pouvoir du choix de ses actions en percevant l'ultime seconde de jeu qui existe entre la réception du message et celle de la réaction. Eh oui, des heures de plaisir en perspective afin d'arriver à ne plus répondre tel un automate aux milliards de programmes de notre matrice dite génétique ou transgénérationnelle.

La bonne nouvelle, c'est qu'après avoir étudié l'humain sous toutes ses coutures (histoire de continuer dans le vête-

ment !), il m'a été donné de percevoir que nous portons en nous-mêmes les indications détaillées et personnalisées du chemin à prendre pour atteindre la Réalisation du Soi. Ce chemin est inscrit à la fois dans notre corps physique, dans la façon dont circule l'énergie en soi, dans notre personnalité et notre vécu, et bien sûr dans notre subconscient. Accéder à la pleine connaissance de soi, c'est donc prendre pleinement conscience de ce que je porte en moi ; c'est bien sûr accéder au décodage de ce qu'il me faut encore nettoyer pour voir davantage de Lumière, mais c'est aussi décoder les trésors de qualités et de talents qui n'ont de cesse que de vouloir s'exprimer et rayonner tout autour de moi.

N'est-ce pas ce qu'exprime le Kriya yoga lorsqu'il revendique être un art ? Car qu'est-ce l'art sinon la capacité d'exprimer à l'extérieur de soi ce qui est à l'intérieur de soi !

Pour aller encore plus loin dans la connaissance de soi et dans le décodage de ce que l'on porte en soi, précisons que l'homme a pressenti, il y a bien longtemps, cette correspondance entre les formes du corps, l'énergie et les traits du caractère. Pour vous dire, on a retrouvé des descriptions de tout un alphabet de visages sur des papyrus égyptiens et sur des tablettes en Mésopotamie qui datent de 2500 à 3000 ans avant J.-C. Vers la même époque, en Inde, les écritures des Védas, proposaient déjà des correspondances entre les constitutions physiques, l'alimentation et un style de vie appropriés pour chacune des constitutions : l'ayurveda, qui signifie littéralement : connaissance de la vie.

Or, si le décodage de la constitution et de la personnalité peut effectivement nous permettre de mieux vivre, d'atteindre un mieux-être et de transcender l'égo, c'est autant les fonctions intellectuelles que celles intuitives qui nous permettront de bien les cerner.

Souvenons-nous : « Là où va la conscience va l'énergie, là où va l'énergie va la conscience. » Ainsi, la méditation permet de se connecter avec ce que l'on porte en soi, alors que la puissance de l'intention permet de rééquilibrer nos dysfonctionnements énergétiques. Prenons, par exemple, nos centres psycho-énergétiques, nos chakras. En méditation, il est possible de plonger en soi, de diriger notre énergie et d'aller décoder l'état de nos carrefours énergétiques situés tout au long de notre colonne vertébrale. Dans cet état d'union avec soi, l'intuition peut nous offrir une foule de renseignements utiles sur notre niveau de sécurité intérieure, nos capacités relationnelles, notre estime de soi, notre capacité d'accueil et d'ouverture à ce que je suis ainsi qu'à l'autre, et bien plus encore. Et parce que « là où va la conscience, va l'énergie », nous avons d'emblée la capacité d'auto-guérison et de rééquilibrer nos centres psycho-énergétiques, et tous nos corps.

Les Siddhas de l'Inde du Sud n'ont pas manqué de faire valoir l'importance de la connaissance de soi pour atteindre la pleine et entière réalisation du Soi. Boganathar, fut d'ailleurs le Jnana Guru de Babaji, en l'initiant au Jnana

Suite à la page 5



Josée Sylvestre – Jnanashakti

Mon nom spirituel. Lorsque je lui demandai comment il avait trouvé mon nom spirituel, Satchidananda me répondit promptement : « C'est Babaji ». C'était en janvier 2008 et nous étions dans l'Inde du Sud, au Tamil Nadu. La semaine précédente, il était venu me voir pour me dire « qu'il avait reçu » un nom pour moi et m'avait demandé si je voulais le recevoir à mon tour et en être baptisée. Les yeux tout rond, comme pour encore mieux capter l'information, je m'exclamai :



Acharya Jnanashakti

« évidemment ! ». Aussi vrai que le pape est catholique, je voulais recevoir cette bénédiction et connaître dès lors le Dharma qui m'était proposé. Ce n'est que quelques jours plus tard, dans le magnifique et immense temple de Chidambaram, qu'eut lieu l'inoubliable cérémonie. Le prêtre signa mon front des trois traits blancs symboliques de Siva, et

mon 3e œil, (jnana chakshus) d'un point rouge, puis me nomma « Jnana Shakti ». M. Govindan Satchidananda m'informa alors que mon nouveau nom signifiait : « Le pouvoir de la Sagesse » et que cela représentait le but à atteindre. Juste ça ! Pensais-je. Petit programme en perspective ! Autant y mettre un peu d'humour car, tenons-nous le pour dit, et comme vous le savez déjà, sans nul doute, la quête de la pleine conscience n'est pas que de tout repos.

Pour la petite histoire de cette incarnation que j'assume plus qu'hier et, sans nul doute, moins que demain, on peut dire que « je suis tombée dedans quand j'étais petite ». Mes souvenirs en continuent, à partir de l'âge de sept ans, me révèlent avoir reçues « en kit de départ » hypersensibilité, clairvoyance et grande lucidité (les faiblesses incluses également dans le forfait de mon égo viendront, n'en doutez point). C'est sans doute pourquoi, pendant toute ma jeunesse et au-delà, bien qu'étant dans une très bonne famille, je ne me sentais pas à ma place dans ce monde dur et

matérialiste où il m'arrivait trop souvent de regarder le ciel avec nostalgie, me demandant ce que je faisais là, fixant les étoiles, avec l'espoir caché qu'on revienne me chercher pour me ramener à cette douce maison que je présentais avoir quittée. Alors comme tous et chacun d'entre nous, les mécanismes de défenses et les barrières de protections eurent tôt fait de prendre place pour assurer ma survie psychologique et psychique. L'égo revendiquait ses droits !

J'avais 7 ans lorsque ma maman débuta ses cours de yoga. Pour m'endormir le soir, ce n'était ni des comptines ni des chansonnettes mais bien la relaxation complète, passant des orteils au pied, au genou, à la cuisse et suivantes, jusqu'à couvrir toutes les parties, terminant entre les sourcils, totalement apaisé, du corps et de l'esprit. J'adorais ça ! Et c'est moins de la voir régulièrement debout sur la tête en rentrant de l'école à nous demander d'enlever nos chaussures, que de parcourir sa bibliothèque, qui me fascina dès mon plus jeune âge. De *Lobsang Rampa* au *Pouvoir du subconscient*, en passant par *Le symbolisme des rêves* ou *La vie secrète des chiffres*, les mystères de la vie m'attiraient telle une abeille guidée vers le suc des fleurs. C'est ainsi que longtemps je butinai, d'apprentissages en découvertes, mais non point satisfaite, et ma quête de la connaissance transcendante se poursuivra longtemps ainsi.

La Jnani en moi. Pour répondre à mon besoin viscéral de compréhension du qui suis-je, que fais-je, où vais-je, de l'humain, de la vie, de la mort et de l'univers, je me dotai d'un diplôme universitaire en psychosociologie de la communication et poursuivi mes études, puis ma carrière professionnelle en intervention individuelle, professionnelle et organisationnelle, tout en poursuivant parallèlement ma passion vouée à l'étude du soi. De l'insertion professionnelle jusqu'à la gestion du talent, de mon Québec natal jusqu'à l'Algérie pendant 8 ans, je créais et implantais des processus ressources humaines en plus d'offrir aux gestionnaires coaching et multiples formations en gestion, communications, relaxation et mieux-être.

L'Éveil. Mais ce fut véritablement vers la fin de mes 22 ans, une nuit, fin février, que j'eus ma plus fondamentale ex-

Suite à la page 6

Réalisation du Soi (suite)

yoga, la réalisation directe de son unicité en Unité avec l'Être Suprême, ou la connaissance suprême du Soi.

Pour boucler la boucle, je reviendrai à mon paragraphe de départ en mentionnant à nouveau que de décrire l'état de bonheur indicible que permet la réalisation du Soi ne sert à rien... sinon que de stimuler l'égo à poursuivre sa quête. C'est déjà ça, me direz-vous ! Mais si tel est le but, ce qui importe à l'aspirant spirituel est le chemin à emprunter pour ne pas se perdre.

Ainsi donc que le disait Patanjali, pour atteindre l'union, l'état de yoga ou la réalisation du Soi, le processus

d'identification aux fluctuations qui émergent dans la conscience, doit cesser. Cesser de « croire » que nos pensées sont les fruits de ce que nous sommes, mais plutôt se rappeler sans cesse que les pensées sont les fruits de notre programmation si bien reflétée dans notre personnalité. Alors, quoi de mieux que l'observation et l'étude de soi « Svadhyaya » pour accéder au détachement de ce que je ne suis pas. Quoi de mieux que la parfaite connaissance de soi pour accéder à la pleine et entière réalisation du Soi. C'est la grâce que je vous souhaite ! Om Kriya Babaji Nama Aum. □



Les enseignements sur la sexualité de Sri Aurobindo et des Siddhas sont-ils différents ?

par M. G. Satchidananda

Un sadhaka du Brésil m'a récemment envoyé cette question : « Dans une de ses fameuses lettres publiées dans le livre « Les Bases du Yoga », Sri Aurobindo définit la raison pour laquelle on doit complètement éviter l'acte sexuel, car cela éveillerait probablement du désir dans le corps vital qui, pour le sadhaka de son Yoga Intégral, serait trop difficile à contrôler, et empêcherait le processus de la descente de la « conscience supramentale ». En quoi cela est-il différent des enseignements de Babaji et des Siddhas ? »

Réponse : je connais cette lettre car c'est un des premiers textes que j'ai transporté avec moi en Inde en 1972-

73, Les Bases du Yoga. Je conseille d'envisager ce point de vue en fonction du contexte recherché par Sri Aurobindo : la descente du « supramental » parmi un groupe de sadhakas dans son ashram dans les années 1920. La « descente du supramental » en toute personne au-delà d'elle-même est le point sur lequel sa lettre diffère des enseignements de Babaji et des 18 Siddhas. Leurs enseignements sont cohérents avec tous les autres points de ces lettres dans la mesure où cela se rapporte à l'individu. Cette question est

Suite à la page 7

Acharya Jnanashakti (suite)

périence spirituelle. Suite à cela, en quelques semaines, ma conscience s'agrandit à un point tel que mon entourage immédiat en fut tout surpris. J'avais changé et moi-même j'en étais très étonnée. Du matin au soir et du soir au matin, j'étais parfaitement heureuse et épanouie. Même si ma vie personnelle et professionnelle partait peu en peu en déroute, ce fut les cinq mois les plus inextinguiblement heureux de mon existence. Mon état d'éveil était incessant. Le jour, je m'inventais des techniques de respiration du soleil et la nuit je restais consciente pendant mes rêves. Je ne connaissais plus ni l'insécurité ni le doute ni la procrastination. Ma discipline était sans faille mais sans jamais avoir l'impression d'être privée de quoi que ce soit. Mon corps physique était dans une forme inégalée, je dormais et mangeais peu, jouissant de chaque seconde de mon existence, joyeuse et légère, comblée par le moment présent. Mais, après avoir goûté ce fulgurant éveil que je croyais, il est vrai, éternel, après avoir tout quitté pour suivre le chemin qui me semblait tout indiqué, le voile redescendit peu à peu me laissant tel un Jésus en croix à penser « Père, pourquoi m'as-tu abandonnée ? ». Il m'aura fallu exactement trente ans d'alternance entre désirs et lâcher-prise, entre succès et passages à vides, entre illuminations et roupillons, avant de vivre à nouveau une ultime et innommable expérience de Réalisation transcendante, mais cette fois, tellement plus intégrée. C'était l'été dernier.

Babaji vient à moi. C'est entretemps, en 2006, qu'eut lieu ma rencontre avec Babaji. Tard dans la nuit, je sortis sur le balcon de ma chambre, au 6e étage du Sheraton Club des Pins, où je vivais depuis près de 2 ans. Sous les étoiles de l'Algérie, devant une mer assourdissante, les mains au cœur, je fis une demande... ou bien était-ce une exigence, je ne sais plus. Mon intention était si forte, mon émotion et mon aspiration si intenses, que ma prière fut sans doute plus proche de la supplication : « Qu'il me soit donné une pratique quotidienne ou un Guru afin que chaque jour je puisse me connecter à la Source divine et y retourner à volonté. Je ne veux plus chercher. Je veux le meilleur pour moi maintenant. Qu'il en soit ainsi. » Je ne me doutais pas alors que les deux, pratique et Guru, me seraient bientôt offerts d'em-

blée.

Durant cette année-là, j'avais eu sous ma responsabilité une équipe de 14 informaticiens indiens. Signe du destin, mon mandat se termina deux mois plus tard et je décidai de partir pour l'Inde, où disait-on, les miracles étaient encore au goût du jour. Je partais, seule, j'avais un itinéraire et un trésor à trouver, mais nulle indication où se trouvait ce dernier. En cinq semaines, je pris six avions internes et parcouru l'Inde du sud au nord. Je revins donc, déçue et épuisée, pour la 3e fois chez ma chambreuse Ushi, à Delhi. Pour la 3e fois, elle me recommanda de me rendre à l'ashram de son guru, Babaji, à nouveau je déclinai. Babaji n'était pas sur ma liste de Guru à voir ! J'avais aussi planifié mon retour la semaine suivante, il faisait 45°C et l'idée de refaire un autre périple d'autobus pour atteindre l'Himalaya ne me plaisait guère. Aveuglée par mon désir, je ne pouvais voir que l'univers entier se courbait pour répondre à l'aspiration de mon âme...

Je vous passe les détails, mais je vous jure que c'est vraiment contre mon gré que je me retrouvai à 4h du matin sur le trajet menant à Chilianaula et à un ashram haut perché à 18 heures de Delhi. Dès mon arrivée, bien que les 8 allemandes qui m'accompagnaient étaient des dévotes de Haidakhan Baba, je fus littéralement subjuguée par la photo de Babaji Nagaraji que je découvris à droite du temple. Alors que tous se prosternaient devant d'autres Gurûs, je vins à Babaji et lui murmura tout bas : « Je ne sais pas qui tu es, mais je t'aime bien ! Si tu as quelque chose à me dire ou à me faire savoir, je suis là ». Il faudrait plusieurs pages pour relater la série de miracles et d'extraordinaires synchronicités qui se produisirent ensuite pour m'ouvrir à Babaji. Aujourd'hui je bénis cette pratique quotidienne du Kriya yoga ainsi que Ushis, Mouniraji et M. Govindan Satchidananda qui m'ont permis de rencontrer Babaji et d'aller plus loin sur la voie de la réalisation du Soi. Enfin, et surtout, je rends grâce pour l'opportunité et la responsabilité qui sont miennes en tant qu'acharya d'offrir à tous ceux qui en font la demande l'Initiation aux puissantes techniques du Kriya yoga de Babaji. À tous, paix, amour et joie en vous et tout autour de vous. *Namasté. Jnanashakti*



La voie du Tao, par le siddha du yoga Boganathar (Lao-tsu)

Il est facile de nourrir ce qui est enraciné.
Il est facile de corriger ce qui est récent.
Il est facile de casser ce qui est fragile.
Il est facile de disperser ce qui est petit.

C'est pourquoi le Maître intervient en laissant
les choses suivre leur cours.
Il reste calme du début à la fin.
Il n'est rien, c'est pourquoi il n'a rien à perdre.

Evitez les problèmes avant qu'ils ne surgissent.
Rangez les choses avant qu'elles n'existent.
Le pin géant grandit à partir d'une petite
pousse.
Le long voyage commence sous vos pieds.

Il désire le non-désir ; ce qu'il apprend reste à
désapprendre.
Il ne fait que rappeler aux gens qui ils y sont
depuis toujours.
Rien d'autre que le Tao n'a d'importance pour lui.
C'est pourquoi il peut s'occuper de toutes
choses.

En se précipitant, on échoue.
En essayant d'attraper les choses, on les perd.
En forçant la réalisation d'un projet, on détruit
ce qui est presque mûr.

– extrait du Tao Te King, chapitre 64, traduit par Stephen
Mitchell

Enseignement sur la sexualité (suite)

intéressante car les Siddhas ont enseigné Paryanga yoga, ou « le yoga de chevet » comme faisant partie de leur sadhana, mais n'étant pas une sadhana complète en elle-même. Voir The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram, pages 195-222, et un chapitre complet dans le quatrième Tandiram du Tirumandiram (Tantra 1, versets 140, 216, 283 ; Tantra 3, le chapitre 19 ; Tantra 7, chapitres 19 et 21, versets 1923-1974, 2023-2044) pour une explication détaillée du « yoga de chevet ». Voici un verset :

*Etreignez la jeune fille,
Vos cinq organes des sens fusionnent avec les siens ;
Mais, détachez-vous de votre passion pour la femme ;
Comme les sens qui sont sublimés vers Dieu,
Restez calme, ne soyez pas excité, maîtrisez votre respiration, vos sens et votre mental,
Votre pensée doit être concentrée,
Alors, vous ferez rayonner votre Bindu*
– Thirumandiram : Un classique du yoga et du tantra, verset 1942

Les Siddhas, en tant que tantriques, ont cherché à transformer la nature humaine, y compris l'impulsion sexuelle, mais ils n'ont pas cherché à l'éviter. Sri Aurobindo considérait que s'adonner à l'acte sexuel pouvait être trop dangereux pour la sadhana. Il estimait que le risque d'être absorbé par le désir sexuel pouvait être insurmontable pendant l'acte sexuel. La recommandation de Sri Aurobindo, qui consiste à éviter de céder aux désirs du corps vital, y compris le désir sexuel, est conforme aux enseignements des Siddhas au sujet de la purification du corps vital, par le fait de cultiver le détachement, l'aspiration et la consécration de soi. En tant que tantriques, Sri Aurobindo et les Siddhas ont tous enseigné que la nature humaine a be-

soin d'être totalement transformée pour atteindre l'état de siddha, parfait.

Etant donné que Sri Aurobindo, en raison du manque de préparation de l'humanité, n'a pas réussi à faire descendre la conscience supramentale dans ce monde hormis en lui-même, et que durant les dernières années de sa vie il a même encouragé ses disciples à pratiquer leur sadhana en dehors de l'ashram, je crois qu'il est juste de dire que sa prescription de « ne pas avoir d'activité sexuelle » parmi ses disciples était une expérience qui n'a pas atteint les résultats escomptés. C'est pourquoi, nous pouvons nous inspirer des enseignements des Siddhas et de leur exemple. Ils ont tous pratiqué paryanga yoga, étant chefs de famille, avec un partenaire sexuel, pendant certaines périodes de leur vie. Ils ont également pratiqué l'abstinence sur de longues périodes, de façon à maîtriser l'impulsion sexuelle et d'autres mouvements dans le corps vital. Kriya, « l'action en conscience », est un véhicule avec lequel vous devez voyager pendant le processus de purification du corps vital. Le renoncement, non pas de l'acte sexuel, ou de toute autre action, mais le renoncement des désirs du vital qui peut motiver l'action, que ce soit la luxure, l'avidité, le chagrin, l'apathie, la peur, l'orgueil ou la colère. Les enseignements de Sri Aurobindo, résumés par l'aspiration, le rejet et l'abandon, et en particulier le réveil de l'être psychique, donnent de nombreuses indications sur la façon dont on peut le faire et sont en accord avec les enseignements de Babaji et des Siddhas.

Au cours des seconde et troisième initiations aux 144 kriyas du Kriya Yoga de Babaji, des kriyas spécifiques sont enseignés pour maîtriser l'impulsion sexuelle. Ils impliquent la montée de l'énergie de la kundalini et la descente d'une conscience supérieure dans les cinq corps.



Annapurna Ma rejoint l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji

Le 16 novembre, Marcia Micheli est devenue membre de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, lors d'une cérémonie bénie par la présence de 42 initiés qui participaient à une 3^e initiation dans la région montagneuse de Cunha, située entre Sao Paulo et Rio de Janeiro, au Brésil. Depuis 18 ans, elle pratique la sadhana du Kriya Yoga et a rempli toutes les conditions rigoureuses d'admission.

Voici son histoire avec ses propres mots :

« C'est par un rêve en 1995 que j'ai pour la première fois de ma vie eu connaissance du Kriya



Acharya Annapurna Ma

Babaji. Le rêve était à la fois magnifique et précis, et il m'a montré mes forces et mes faiblesses. A cette époque, j'ai commencé à vivre des expériences de purification et à me détacher d'attachements profonds. Trois ans après, j'ai reçu la première et la seconde initiation de Satchidananda au Brésil. Les techniques de

Kriya m'ont semblé familières, c'était comme un retour à la maison. A la fin de la première initiation, Satchidananda m'a demandé si je voulais enseigner les 18 asanas du Kriya Hatha Yoga. Depuis ce jour, je l'ai fait avec joie.

Le Kriya Yoga de Babaji m'a permis d'accéder au plus profond de mon être et l'énergie de Babaji m'a soutenue durant toutes les années pendant lesquelles j'ai guidé et je me suis occupée des trois vies que j'ai eu l'honneur de porter en mon sein et que je regarde grandir.

En 2010, Satchidananda m'a donné la troisième initiation et, en 2012, j'ai participé à la formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga au Canada, avec Durga et Satchidananda. C'est en 2014, lors d'un pèlerinage en Inde, qu'à ma grande surprise, Satchidananda m'a invitée à devenir Acharya. L'amour de Babaji, qui inonde tous les aspects de ma vie, m'a conduit à accepter.

Il semble que Babaji m'ait influencée dans tous les choix importants que j'ai eu à faire dans ma vie. Je sais que le fait de devenir membre de l'Ordre des Acharyas est un nouveau départ important. Je suis

animée par la joie comme un enfant face à l'immensité de la vie.

Je suis profondément reconnaissante à mes professeurs Satchidananda et Durga de leur amour, de



Acharya Sharanadevi, Annapurna et Satchidananda.

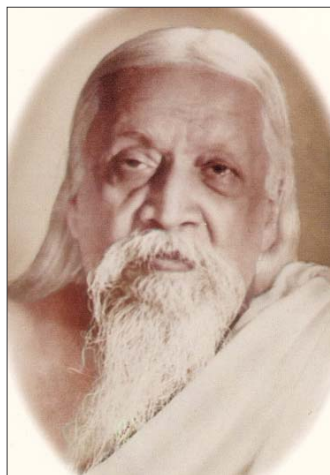
leur encadrement, et d'être une source d'inspiration constante ; je remercie ma famille et mes amis qui m'ont toujours motivée.

Je souhaite sincèrement et je prie pour que ma vie soit au service de Babaji et du Kriya Yoga de Babaji.

Jai Babaji !

Annapurna Ma (Marcia Micheli, de Sao Paulo, Brésil)

Pourquoi pratiquons-nous le yoga ?



Sri Aurobindo

« La pratique du yoga n'est pas pour nous-mêmes uniquement, mais pour le Divin ; son but est de mettre en œuvre la volonté du Divin dans le monde, d'effectuer une transformation spirituelle et de faire descendre la nature divine dans la vie humaine. Ce n'est pas une ananda personnelle, mais la descente de l'ananda divine, le Satya Yuga, sur la terre. »

– Sri Aurobindo



Nouvelles et notes

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund : du 22 septembre au 10 octobre 2016. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation ultime. Pour la première fois nous pourrons loger dans les onze appartements et profiter de toute l'infrastructure. Pour les détails, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/pilgrimages/India-Pilgrimage-Badrinath-2016.pdf ou contactez l'Acharya Amman : du 1er au 17 septembre 2016

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M.G. Satchidananda au Québec du 17 au 19 juin et du 21 au 23 octobre 2016.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 15 au 24 juillet 2016, près de Blois, en France, du 14 au 21 août 2016, en Estonie du 23 août au 1er septembre 2016 et au Brésil du 13 au 22 novembre 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 professeur 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. La formation pour professeur a été conçue de telle manière qu'elle vous permet d'effectuer les 200 heures requises par la Yoga Alliance afin d'obtenir un certificat international. Un manuel de 250 pages accompagne le programme. A la suite d'une retraite de 11 jours de pratique intensive, les étudiants débiteront une année d'étude et d'enseignement durant laquelle ils devront effectuer certains exercices pratiques. Le programme vous permettra non seulement de remplir les conditions requises mais il favorisera également votre bien être personnel et votre croissance spirituelle. Ce programme est pragmatique; il est centré sur la transformation personnelle tout autant que sur l'acquisition des compétences professionnelles.

Consultez le programme à : www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

La construction de notre ashram de Badrinath est presque terminée. Nous avons besoin de votre aide ! Notre organisme caritatif agréé, l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, a besoin de vos dons afin d'achever la construction de l'ashram à Badrinath. Pour voir l'évolution des travaux et les photos, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction. Nous devons aussi réaliser les projets de l'Ordre pour l'année 2016 et sponsoriser les activités.

Pour faire un don en ligne et consulter les détails sur notre rapport annuel et nos projets, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.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 !

Commandez le cours par correspondance: La Grace du Kriya Yoga de Babaji. Au fil de l'année, vous recevrez à chaque mois par la poste un cours de 12 à 15 pages sur un thème spécifique. Ces enseignements, tirés principalement des livres dictés par Babaji en 1952 et 1953. Pour plus de détails allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#grace_coursev

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.

Suite à la page 10



Ashram en construction à Badrinath.



Nouvelles et Notes (suite)

IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE3333 (EDBFRA). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2,

Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Prem par courriel (prem@babaji.de) de votre renouvellement d'abonnement.

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

Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre anti-spam, veuillez inclure notre adresse courriel info@babajiskriyayoga.net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2016, 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.

