

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Kriya Yoga, kundalini et les chakras

par Acharya Nityananda

Il y a différents niveaux d'aspiration dans le Kriya Yoga. Dans cette pratique, il y a des personnes qui ne cherchent que certains effets de base : se sentir bien, alléger le stress, etc. D'autres suivent le Kriya Yoga en tant que voie spirituelle, surtout ceux qui ressentent un lien avec Babaji, qui ont reçu les trois niveaux d'initiation du Kriya Yoga et qui aspirent à s'identifier au Soi supérieur. Mais avancer sur le chemin spirituel requiert une transformation personnelle – il ne peut y avoir de progrès sans elle. Il est impossible de demeurer inchangé. Cela est pour moi le « vrai Yoga » - l'en-

treprise de la transformation personnelle.

Kundalini

Il y a une notion romantique à propos de la kundalini, soit cette énergie qui s'éveille à l'intérieur du yogi, qui monte directement et automatiquement vers le chakra de la couronne et qui l'illumine pour toujours. Mais en vérité, cela se produit seulement à la fin d'un très long processus de transformation et est uniquement possible lorsque les circuits internes des chakras et des nadis sont purifiés et activés.

En attendant que ce moment arrive, la kundalini augmente lentement le niveau de conscience – par la pratique, par exemple, du Kriya Kundalini Pranayama, qui dirige l'énergie vitale supérieure vers les chakras. Ce qui était inconscient devient conscient lorsque le processus de purification est activé. Et l'étudiant avancé du Kriya Yoga doit être bien préparé pour affronter tout ce que cela entraîne.

Grandir en conscience est comme creuser un trou dans la terre. Pendant un moment, les choses vont bien, mais soudainement votre pelle rencontre un obstacle, une impasse, une énorme roche qui refuse de bouger. Vous ne pouvez pas la contourner ou creuser plus profondément. Les travaux sont arrêtés. Vous ne vous sentez pas bien, vous êtes stagnant, des doutes et du cynisme surgissent et la spiritualité s'en est allée. Que s'est-il passé ?

Déterrer les roches

Une perle se forme lorsqu'une minuscule particule étrangère entre dans la coquille de l'huître. La nacre se forme alors autour de l'intrus afin de protéger l'huître. De la même manière, la personnalité de votre ego, en réaction à un traumatisme, vous protégera par une armure et un conditionnement. Cette armure et ce conditionnement vous diront de fuir tout ce que vous pouvez

à l'intérieur

1. Kriya Yoga, Kundalini et les Chakras, par Acharya Nityananda
3. Ma vie avant le Kriya Yoga, par M. G. Satchidananda
6. Le yoga traditionnel indien a-t-il toujours une place au 21^e siècle ?
7. Se réunir pour un satsang, par M. Govindan Satchidananda
8. L'Illumination: ce n'est pas ce que vous pensez, nouveau livre de M. G. Satchidananda
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

Kriya Yoga (suite)

percevoir comme une possibilité de souffrance. Vous tenterez d'organiser votre personnalité et votre vie afin d'éviter la souffrance, rien de plus.

Avancer dans la sadhana, aller de l'avant dans la vie et continuer à creuser lorsque le travail devient difficile permet de déhager, à la fin, ces endroits difficiles, ces conditionnements et de dissoudre les vieux traumatismes. Continuez à creuser, continuez à chercher pour « l'eau vive de la vérité », selon les paroles de Jésus.

Comment pouvez-vous faire face à la difficulté, à la stagnation, au doute ou à l'envie de tout abandonner ? Vous ne devez pas seulement creuser vers le bas, mais de tous les côtés. Vous devez déterrer les parties difficiles complètement. Retirez tous les obstacles dans votre subconscient. Cela veut dire « être conscient » de vos schémas internes, de vos façons habituelles d'agir et de réagir, et de tout ce bagage que vous retenez, qui vous cause de l'inconfort émotionnel. Vous devez déterrer et retirer les schémas qui habituellement, même de manière subliminale, vous influencent.



Acharya Nityananda

éliminer.

Lorsque vous voyez les schémas et acceptez qu'ils soient en effet là, à ce moment-là – et seulement à ce moment-là – vous pouvez pratiquer le détachement et la discrimination nécessaire pour les laisser aller. Les affirmations peuvent aussi être introduites consciemment ; des mantras ou des habitudes positives de pensée pour remplacer les pensées ou les conditionnements négatifs. Pour un maximum d'effet, ces affirmations peuvent être implantées si vous les répétez dans l'état de relaxation profonde du Yoga Nidra ou de la méditation.

Traditionnellement, en Inde, c'était le rôle du guru de reconnaître ces tendances chez le disciple, de les mettre en lumière et de les transformer. Aujourd'hui, peu d'entre nous ont un guru physique pour faire ce travail sur nous et encore moins sont prêts à entreprendre cette discipline personnelle qui impose un examen attentif de notre personnalité, de nos faiblesses et de nos défauts. C'est pourtant le travail le plus important que nous pouvons faire pour progresser.

D'ailleurs, plus nous avançons dans notre sadhana, plus nous découvrons des schémas étranges qui n'étaient pas là

auparavant ; pensées, tendances et impulsions. Ce sont probablement des impressions ou samskaras provenant de vies précédentes. Pendant que la kundalini continue son travail de nettoyage et de purification des canaux, cela atteindra des endroits du subconscient qui contiennent une accumulation de tendances provenant de vies antérieures. Ces schémas de pensées peuvent surgir soudainement et intensément. Les affronter peut être très difficile à faire. Parfois, ils vont et viennent rapidement, mais, pour certains, cela peut prendre beaucoup plus de temps à comprendre et à éliminer.

Sri Aurobindo et La Mère offrent des conseils très utiles, dans leurs publications de conversations et de lettres avec leurs disciples, à savoir comment gérer les obstacles les plus difficiles au progrès sur le chemin spirituel. Quelques directives que j'ai trouvées utiles sont :

- Demeurez toujours calme, peu importe ce qui arrive, ce qui se présente.

- Gardez en tête que, peu importe ce qui apparaît à l'intérieur de vous, vous n'êtes pas cela, mais le Témoin, qui est votre vrai Soi.

- Attendez de voir et de comprendre le schéma qui fait surface.

- Cherchez à l'intérieur de vous, surtout dans votre corps émotionnel (vital), pour la partie qui accepte et prend plaisir dans les impressions négatives. Découvrez-la, mettez-la en lumière et acceptez-la. Lorsque le restant de votre être affronte ouvertement cette petite partie, elle peut être absorbée et dissoute.

- Invoquez le Divin (Babaji) de votre calme et votre sérénité, donnez-lui cette partie afin qu'elle soit transformée. Le Divin peut faire cela, mais seulement si vous l'abandonnez à Lui.

L'ouverture de votre conscience dans les chakras

Plusieurs de ces schémas émergent d'une façon ou d'une autre des chakras, vos centres d'énergie et de conscience. Ces conditionnements sont comme une dissonance activée par l'énergie potentielle supplémentaire que votre pratique envoie aux chakras. Cette dissonance est comme une couche de poussière qui doit être purifiée avant l'activation des chakras.

On dit que lorsque la kundalini monte jusqu'à la couronne, elle perce tous les chakras sur son chemin. La vérité est que votre conscience doit enfilet chacun des chakras et les unifier en une seule et même conscience, afin qu'ils soient complètement intégrés. D'ici là, les chakras fonctionnent de façon plus ou moins séparée, réagissant selon vos habitudes et vos expériences.

Dans leurs poèmes, les Siddhas offrent plusieurs méditations et mantras pour travailler sur les chakras ; cela inclut différentes visualisations de déités hindoues demeurant en eux. Lors de la troisième initiation, certains kriyas sont donnés afin de travailler avec les chakras, de les activer, par des techniques très simples pour tous.

Les chakras prennent racine dans les profondeurs de notre mental et sont les clés pour l'ouverture de la conscience – comme l'a dit Sri Aurobindo. Notre tâche est d'amener notre

Suite à la page 3



Ma vie avant le Kriya Yoga

par M. G. Satchidananda

Note : ce qui suit est un extrait d'une interview faite par le Sutra Journal.

SJ : Parlez-nous de votre vie avant la découverte du Kriya Yoga. Décrivez les événements qui vous ont conduit à cette pratique.

MGS : Jusqu'à mes 18 ans, j'ai vécu à Westchester, à Los Angeles. Mon père était ingénieur dans l'aéronautique et ma mère, femme au foyer, s'occupait de moi ainsi que de ma sœur et de mon frère plus jeunes. Nous étions tous très actifs au sein de l'Église Luthérienne locale. J'ai joué dans la petite ligue de baseball et fait partie des scouts pendant longtemps. Je suis souvent allé camper dans les montagnes Sierra avec mes parents ou les scouts. En 1958, à 10 ans, j'ai eu ma première planche de surf en bois de balsa, et au cours de mes années de lycée, je suis allé sur de nombreuses plages au sud de Los Angeles avec un club de surf. Je me suis intéressé aux affaires étrangères à l'époque où John F. Kennedy était président. Cet intérêt a grandi au point que j'ai décidé de chercher à faire carrière au sein des Affaires étrangères des États-Unis. J'ai entrepris un long voyage jusqu'à Washington, D.C., à l'âge de 16 ans et une fois sur place, j'ai visité l'école des Affaires étrangères à l'Université de Georgetown où j'ai été admis sur dossier. Après quatre ans d'études, j'ai passé l'examen écrit et oral et obtenu mon diplôme pour entrer aux Affaires étrangères américaines.

Ce sont les événements qui ont marqué ma vie extérieure. Beaucoup d'autres choses se sont cependant produites au cours de ces années de formation qui ont eu une signification beaucoup plus grande et m'ont préparé à prendre la décision de devenir un yogi célibataire et d'embrasser la vie monastique pendant les dix-huit ans qui ont suivis.

À l'âge de quinze ans, j'ai eu ma première expérience mystique au cours d'une fin de semaine de retraite avec une trentaine de camarades de classe. Après avoir passé deux jours entiers dans des discussions dirigées, alors que personne n'avait plus rien à dire, je suis soudainement entré en transe et j'ai vu qu'il n'y avait qu'Un seul Être dans la pièce, parlant à travers chacun. Je suis devenu conscient d'une réalité qui transcendait tous les noms et toutes les formes. Tout émergeait

de lui. Tout disparaissait en lui. Au cours des mois qui ont suivi, j'ai cherché des moyens de revivre cette vision merveilleuse. J'ai commencé à pratiquer la méditation avec l'aide des livres d'Alan Watts. J'ai sérieusement envisagé d'entrer dans un monastère zen au Japon. J'ai finalement décidé d'apprendre tout ce que je pouvais sur les traditions spirituelles occidentales et celles d'autres cultures.

Pendant les dix-huit premiers mois à l'Université de Georgetown, je me suis consacré à mes études. De nombreux professeurs étaient jésuites. Au cours de la seconde année, j'ai assisté au cours « étude de l'esprit » du père Thomas O. King, S.J., et participé à des fins de semaine de retraite avec lui. C'est



Salvador Dali et Gala.

le premier mystique que je rencontrais. Il surveillait également l'entrée de mon dortoir. La plupart des résidents ne s'approchaient pas de lui, car il était connu pour avoir fait un exorcisme durant plusieurs semaines à l'hôpital psychiatrique de l'Université de Georgetown. Il nous disait à quel point il appréciait ses retraites avec les moines tibétains. Nous avons étudié la pensée de Teilhard de Chardin, dont les ouvrages venaient juste d'être publiés après le Vatican II. Au début de l'été 1967, des débats avec des politiciens et des manifestations contre la guerre sur le campus ont érodé ma confiance dans le gouvernement.

Suite à la page 4

Kriya Yoga (suite)

conscience à chacun d'eux pour activer et intégrer leur vibration en nous. Cela suggère que nous soyons obligés de déterrer plusieurs pierres à l'intérieur des chakras; ces pierres sont des entraves à notre progression vers l'expansion du samadhi, l'absorption unifiée du Soi. Travaillez quotidiennement sur les chakras, car c'est une partie essentielle du processus requis pour la purification. Nous devons intégrer et unifier chacun d'eux à l'intérieur de notre conscience. Cette tâche peut être fastidieuse, mais elle est indispensable pour la progression du kriya yogi, qui veut créer une base énergétique et consciente pour maintenir l'ouverture de la conscience.

Ainsi, nous avons beaucoup de travail à faire avant que notre kundalini « nous illumine ». Mais heureusement, nous avons la grâce du Maître pour nous guider et nous aider à chaque pas, si nous sommes sincères dans nos efforts. Nous pouvons nous rappeler la promesse de Krishna dans la Bha-

gavad Gita, à savoir qu'aucun effort du yogi, aussi petit qu'il soit, ne sera perdu, même durant toutes nos vies.

Acharya Nityananda (Nacho Albalat) est né à Valence, sur la côte est de l'Espagne. Il a été initié au Kriya Yoga de Babaji en 1997, a appris les Kriyas avancés en 1998 et 1999, et les a depuis pratiqués fidèlement. Il a également contribué à diffuser le Kriya Yoga de Babaji en Espagne en organisant des séminaires d'initiation et en traduisant nos publications. Il a, en effet, traduit en espagnol les livres *Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali* et *des Siddhas*, *La Voix de Babaji : la trilogie sur le Kriya Yoga*, ainsi que les exemplaires du *Journal du Kriya Yoga* depuis le début. Il a un diplôme universitaire en journalisme et a travaillé pour plusieurs médias locaux, faisant la promotion, localement, de sujets relatifs à la croissance personnelle et la spiritualité. Il forme un couple heureux avec son épouse Aurora, journaliste de renom, et a une fille. □



Ma vie avant le Kriya (suite)

Le meilleur ami de mon compagnon de chambre a été arrêté et condamné à vingt ans de détention dans une prison du sud. C'était le fils d'une des familles américaines les plus distinguées. Dans notre tentative pour lui venir en aide, nous avons été confrontés à la vénalité des amis de la famille et au système mafieux pour faire chanter la famille. Déçu, je suis parti un an à l'étranger, à l'Université de Fribourg en Suisse, rempli de questions existentielles.

Je suis arrivé là-bas avec près de six mois de retard, après le plus important détour de ma jeune vie. Alors que je roulais vers le sud de Carcassonne, en France, j'ai pris en autostop un jeune Anglais qui m'a invité à passer quelque temps avec lui à Cadaqués, où il devait rendre visite à sa mère. Il m'a également dit qu'il me présenterait à son ami de longue date là-bas, Salvador Dali, le célèbre artiste surréaliste. Au cours des deux semaines que j'ai passées à Cadaqués, j'ai plusieurs fois rendu visite à Salvador Dali et sa femme Gala. Ces visites m'ont profondément et durablement marqué. Par leurs yeux, je commençais à voir le monde sous un nouveau jour mystique. Dali était un artiste magicien. Il peignait son premier travail psychédélique. Il l'a plus tard baptisé « le toréador hallucinogène ». Lorsque j'étais là-bas, je suis devenu ami avec Philip Wellman, un artiste électronique que Dali avait engagé pour construire une cage invisible pour des mouches en utilisant des ondes sonores. Philip et moi avons passé les quatre mois suivants ensemble, voyageant jusqu'à Marrakech au Maroc, pour revenir à Paris où nous avons dessiné et installé les premiers éclairages pour les discothèques et apprécié la compagnie de nombreuses starlettes et mannequins au moment le plus fort de la révolution culturelle et politique de 1968 à Paris.

Tout cela s'est brusquement interrompu lorsque j'ai reçu une lettre de l'Université de Georgetown m'informant que si je ne commençais pas mes cours à Fribourg immédiatement, je serais renvoyé. L'expulsion serait certainement synonyme de service militaire pour moi. Les quatre mois précédents avaient été tellement intenses que je n'avais eu aucun moment pour réfléchir; ils semblaient correspondre à quatre existences. Ayant le choix entre une année de paix et de réflexion tranquille ou chercher à éviter d'aller faire la guerre au Vietnam en poursuivant des plaisirs hédonistes à Paris, j'ai choisi de continuer mes études en Suisse.

Pour lâcher prise sur tout ce qui venait de se produire, en commençant par l'affaire de la prison du sud, Dali, le Maroc et Paris, avec sa fin brutale, j'ai commencé à écrire un livre sur ce que j'avais vécu. Cela m'a aidé à tourner la page. Un moine bénédictin, le Père Uz, m'a donné un cours sur l'éthique sociale. Comme tous mes cours étaient en français, je me suis senti soulagé d'un sentiment grandissant d'aliénation par rapport à la culture américaine. Au cours de mon année passée en Suisse, j'ai pour la première fois rencontré un jeune moine indien barbu. Cela m'a intrigué lorsqu'il m'a révélé qu'il maintenait une communication télépathique avec son guru en Inde.

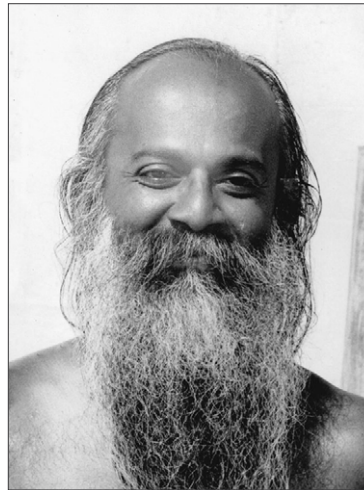
Lorsque l'année universitaire s'est terminée, la veille au soir de mon départ pour l'Amérique, j'ai dîné avec mon partenaire en affaires, Philip Wellman, et notre commanditaire, Monique de Balein, au Café de Flore, à Paris. Je leur ai dit qu'au cours des mois que j'avais passés à Paris avec eux, j'avais satisfait tous les désirs que j'avais eus, et que je n'avais plus rien à at-

tendre.

Une semaine après être rentré en Amérique, en juin 1969, alors que j'étais assis dans le jardin de mes parents à Los Angeles et que je terminais mon livre, le petit copain de ma sœur, John Probe, est passé et m'a parlé de son expérience au temple du lac de la Self-Realization Fellowship à Malibu, à proximité. Quelques jours plus tard, je suis allé avec lui et j'ai acheté le livre Autobiographie d'un yogi de Paramahansa Yogananda. Dans cet ouvrage, j'ai trouvé les réponses à mes nombreuses questions existentielles. J'étais tellement impressionné, qu'après avoir terminé la lecture, j'ai demandé à entrer dans leur monastère. J'ai reçu une lettre par retour m'informant qu'avant d'entrer, je devais attendre un an et pratiquer des exercices préliminaires.

Rencontre de Yogi Ramaiah, Yogiar

Je suis retourné à Georgetown pour terminer ma dernière année d'études. En décembre 1969, j'ai remarqué une annonce qui tenait en deux lignes dans un journal gratuit pour des cours de Kriya Yoga. Pris de curiosité, et pensant qu'il s'agissait d'un groupe d'étudiants de la Self-Realization Fellowship, j'ai assisté à mon premier cours avec des étudiants de Yogi S.A.A. Ramaiah. Quelques semaines plus tard, c'est dans mon petit appartement que les cours se déroulaient chaque semaine. Il s'asseyait



Yogiar 1971.

sur un tabouret, ne portant pour seul vêtement qu'un dhoti en coton fin noué autour de la taille et qui lui descendait jusqu'aux pieds. J'ai tout de suite été frappé par la luminosité et la paix qui émanaient de lui. Sa peau était d'une couleur acajou foncé, et sa longue barbe brune était légèrement parsemée de gris. Sa voix était à la fois douce et puissante. Au premier cours, auquel assistaient une demi-douzaine d'étudiants, il nous a enseigné les dix-huit postures du Kriya

Hatha Yoga, une méditation sur « être immobile » nous a conduit dans une sorte de psalmodie sous forme de questions-réponses, dont « Om Kriya Babaji Nama Aum », puis il a fini par donner une conférence pendant une heure et demie, qui avait pour thème un des poèmes des 18 Siddhas du Yoga tamoul, suivi par un temps de questions et réponses. Cette expérience m'a profondément touché.

J'ai assisté à tous les cours qui avaient lieu chaque semaine et chaque mois au centre, jusqu'à ce que je participe à une initiation au Kriya de Babaji qui a eu lieu avec Yogi Ramaiah, le premier week-end de juin 1970, à son centre situé au 112 East 7th Street, East Village, à New York City. Au cours des mois qui ont précédé cet événement, j'ai appris, par le responsable du centre, pas mal de choses sur le parcours de Yogi Ramaiah. Son

Suite à la page 5



Ma vie avant le Kriya (suite)

message m'inspirait : pratiquer le yoga de manière intensive, travailler dans le monde sans y être attaché et servir les autres. J'ai décidé qu'il valait mieux suivre un disciple vivant du grand maître de l'Himalaya, et particulièrement, un qui manifestait

autant d'amour pour Lui. En tant que chef de famille et praticien d'une thérapie physique, Yogi Ramaiah illustrait cet idéal.

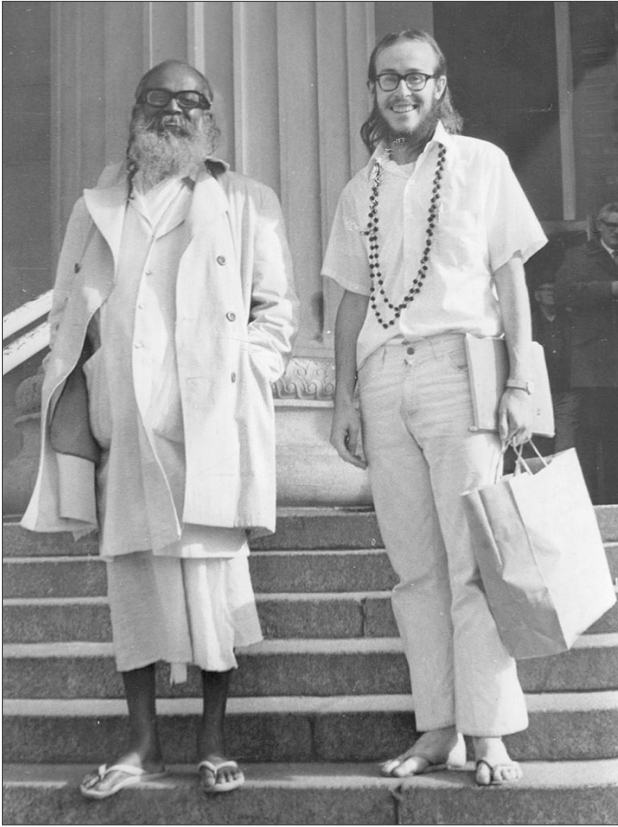
J'ai également cherché et obtenu les conseils du père King, qui m'a assuré que le Kriya Yoga et les enseignements de Yogananda étaient divins.

Après avoir réussi les examens d'entrée aux Affaires étrangères, et après avoir tenté en vain de joindre Yogi Ramaiah pour qu'il me dise ce que je devais faire de ma vie, j'ai finalement décidé de faire le grand saut et j'ai reçu non seulement l'initiation au Kriya Yoga, mais j'ai aussi décidé de rejoindre l'ashram qu'il formait au sud de la Californie. Si une partie de moi se sentait étrangère à la société américaine moderne, matérialiste et belliqueuse, une autre partie voulait d'une certaine façon intégrer les idéaux du yoga à la vie dans le monde. La manière de vie disciplinée qui était attendue des résidents des ashrams de Yogi Ramaiah m'attirait également. Cela impliquait de pratiquer le Kriya Yoga huit heures par jour, d'occuper un emploi rémunéré huit heures par jour, et les huit heures restantes étaient consacrées au repos, aux repas et autres activités personnelles. C'est juste ce dont j'avais besoin pour éviter de me disperser dans trop de directions. Cela impliquait aussi de mener une vie extrêmement simple, de manger et de s'habiller à l'indienne, afin que ce mode de vie soit similaire dans les ashrams qu'il avait établis en Amérique du Nord, en Inde et au Sri Lanka.

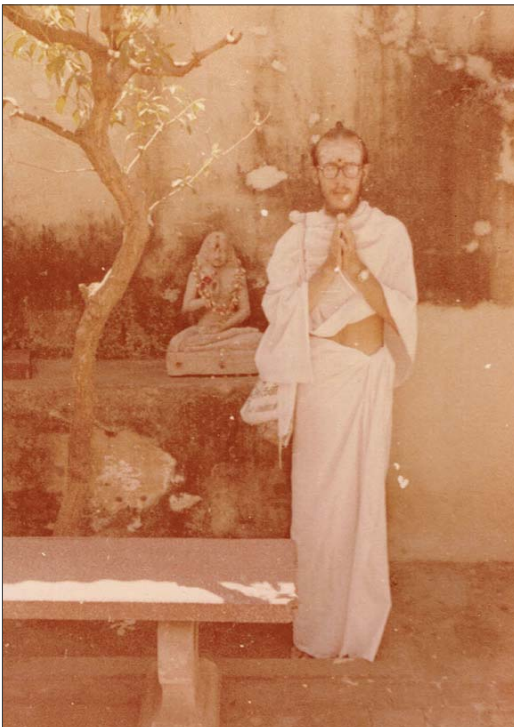
J'ai fait une demande pour être exempté de service militaire en tant qu'étudiant en théologie, accompagnée d'une lettre de Yogi Ramaiah, de mon père et de mes camarades d'université. À ma grande surprise, cette dernière fut acceptée par la Commission de Gardenia, en Californie, une communauté de classe ouvrière au sud de Los Angeles, alors que je n'envisageais pas de suivre de formation dans un institut de théologie reconnu !

J'étais certainement la première et seule personne dans l'histoire des États-Unis à être exemptée de service militaire pour étudier le yoga et la théologie dans un ashram de yoga. Cela m'amuse toujours aujourd'hui lorsque les propriétaires américains de studios de yoga tournent en dérision ceux qui définissent le yoga comme religieux.

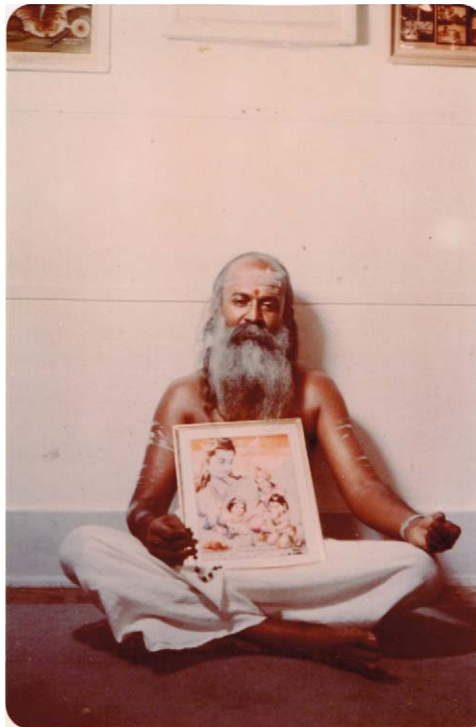
Pour conclure, je crois que le contexte contre-culturel de cette période combiné aux événements personnels et aux conditions relatives étaient des facteurs motivants essentiels qui m'ont permis de m'engager, lors des dix-huit années qui ont suivies, dans un mode de vie yogique indien très ascétique sous la direction d'un guru traditionnel.



Yogi Ramaiah et M. Govindan à Chicago en 1971.



Govindan à Chennai en 1971.



Yogiar et image de la famille de Shiva.



Le yoga traditionnel indien a-t-il toujours une place au 21^e siècle ?

par M. G. Satchidananda

Note : ce qui suit est un extrait d'une interview faite par le Sutra Journal.

SJ: Un livre récent « 21st Century Yoga » (Yoga du 21^e siècle) édité par Carol Horton présente le yoga comme une entité « transnationale » sans lien avec la culture qui l'a vu naître. Le livre ne présente aucun sud-asiatique, uniquement des Occidentaux. On pourrait penser que la vision indienne du yoga n'appartient pas au 21^e siècle. Qu'en pensez-vous ?

MGS: Il est certain que le yoga est devenu un terme familier à travers le monde, particulièrement depuis les 20 dernières années, grâce à son adaptation aux besoins physiques et culturels des Occidentaux et à sa commercialisation. Les auteurs doivent ignorer que le yoga a été amené en Occident en tant que discipline spirituelle par des enseignants indiens, dont le premier fut Vivekananda, les moines de la Vedanta Society et Paramahansa Yogananda au début du 20^e siècle; aucun d'eux n'a enseigné le Hatha yoga. Dans les années 60 et 70, on disait qu'il y avait plus de yogis indiens à New York City que dans l'Himalaya! J'en connaissais personnellement beaucoup. En 1970, j'ai représenté mon professeur lors d'une réunion avec un certain nombre d'entre eux à Los Angeles. Cette rencontre avait pour objectif d'organiser une Kumba Mehla en Oregon, ce qui impliquait de faire venir des centaines de sadhus d'Inde. La plupart de ces professeurs venant d'Inde ou du Tibet avaient fondé des organisations ou des ashrams qui continuent d'exister à l'heure actuelle. Leur taille varie. Il y a des centres d'envergure tel que Art de Vivre, la Méditation transcendantale de Maharishi, Ammachi, les centres 3HO Kundalini Yoga, la SRF et la Vedanta Society; et des centres beaucoup plus petits comme Sivananda Yoga, le Yoga intégral, les centres tibétains Shamballa et le Siddha Yoga Dham. Ils n'attirent pas l'attention des médias, mais ils ont une influence considérable sur les vies d'une grande proportion du deuxième groupe d'appartenance religieuse en Amérique, aujourd'hui, appelé les « nones » (sans aucune affiliation religieuse).

En Occident, le yoga a été adapté aux besoins des valeurs culturelles occidentales, en mettant l'accent sur le matérialisme, l'individualisme, l'aspect extérieur, la mise en forme, la compétition à l'école, au travail, en affaires et dans le sport, la commercialisation de tout, la célébrité, le chauvinisme culturel et son ignorance généralisée de la théologie, de la religion, de la philosophie et des autres cultures. Le mot culture vient du mot latin, culte, qui signifie vénérer. Il y a cinq cents ans, l'Occident était une culture spirituelle, comme le démontrent les milliers de monastères en Europe, aujourd'hui presque vides. Aujourd'hui, les temples de notre culture matérialiste sont des centres commerciaux. Le yoga s'est adapté aux besoins des Occidentaux en les aidant à gérer les effets du stress, notre grande source de maladie en Occident, et les effets de nos besoins principaux qui sont la consommation et la compétition.

En Occident, le yoga a été traité de la même manière

qu'une tribu d'Indiens d'Amazonie aurait traité un Boeing 747 qui se serait posé et aurait été abandonné dans la jungle. Les Indiens d'Amazonie le considéreraient comme un lieu d'habitation possible, mieux que la cabane. Ils n'auraient même jamais soupçonné le but de cette technologie avancée développée par les Siddhas du Yoga.

Pour ceux qui ont à cœur ses origines et ses enseignements traditionnels de l'Inde, le terme « yoga » a été détourné par un large éventail d'entrepreneurs qui ont cherché à l'exploiter à des fins commerciales. Le but du yoga est de devenir « illuminé », soit de se libérer de manière permanente de la souffrance et de transcender la conscience égoïste. Le but est rarement, voire jamais, mentionné par les professeurs de yoga. De façon à attirer le plus grand nombre de participants à leurs cours, ils doivent éviter toutes références aux termes et valeurs qui pourraient dissuader ceux qui sont chrétiens ou athées. La plupart des professeurs en Occident ne connaissent pour ainsi dire pas le but du yoga, car ils ont reçu très peu de formation sur les enseignements traditionnels. Malheureusement, on enseigne aux pratiquants occidentaux du « yoga » quelque chose qui est bien loin des sources et du but du yoga traditionnel.

Le yoga est plus populaire en Inde aujourd'hui qu'au cours des derniers siècles, avant l'invasion par les Moghols au 15^e siècle et les Britanniques au 18^e siècle. Lorsque je vivais dans les ashrams de mon professeur au Tamil Nadu en 1972, et jusqu'à la fin des années 90, j'ai initié plusieurs jeunes hommes au Kriya Yoga et leurs familles les contraignaient presque toujours à abandonner leur pratique tant elles avaient peur qu'ils renoncent au monde et à leur famille et se fassent moines. Le yoga classique, celui qui était associé au développement spirituel, était généralement considéré comme limité aux yogis de l'Himalaya et aux vœux de renoncement. En ce qui me concerne, j'ai été obligé de faire de nombreux vœux pour affirmer mon engagement à mes gurus. Même le premier ministre de l'Inde, Narendra Modi, a été formé pendant deux ans en tant que jeune moine.

Le yoga est aujourd'hui devenu populaire en Inde pour plusieurs raisons. Le gouvernement indien l'a encouragé dans les écoles partout en Inde, particulièrement depuis les vingt dernières années. C'est le résultat de nombreuses études scientifiques entreprises par le gouvernement sur les bienfaits dans la prévention et la guérison de nombreuses maladies. Le gouvernement a cherché à éviter le coût excessif de la médecine allopathique (occidentale) en favorisant les systèmes indigènes comme la médecine ayurvédique, siddha et unani.

Pour ce qui est de l'influence, la plupart des soi-disant enseignements et des ateliers de « croissance personnelle » « Nouvel Âge » sont basés sur le yoga traditionnel, bien que peu d'Occidentaux soient honnêtes ou même suffisamment renseignés pour imputer ce qu'ils enseignent au yoga. □



Se réunir pour un satsang

par M. G. Satchidananda

Le satsang, qui est une communion sacrée avec d'autres praticiens de yoga, peut vous offrir une source de force et d'inspiration. Sat veut dire Vérité, ou Être, et sangam définit l'endroit où deux rivières se rencontrent. J'encourage tous nos lecteurs à se réunir pour un satsang au moins une fois par mois, à leur domicile, en suivant ces lignes directrices, données par Yogi Ramaiah, mon professeur :

Réunion mensuelle d'initiés

1. Chantez « Om Kriya Babaji Nama Aum » au moins 16 fois. Une personne mène et les autres suivent en alternance en respectant la mélodie.
2. L'hôte lit à voix haute le prochain verset des Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali ou d'autres textes des 18 Siddhas, qui sera le sujet de la méditation.
3. Pratiquez la technique du Kriya Kundalini Pranayama de la journée, suivi par la pratique de la

questions et ensuite demande aux participants d'y répondre. Les étudiants doivent se mettre dans le même état d'esprit que lorsqu'ils ont fait la septième méditation afin d'être inspirés, en chantant « Om » ou « Om Kriya Babaji Nama Aum » ou en observant un moment de silence avant de répondre. S'il y a de l'incertitude ou des divergences d'opinions importantes, l'hôte rapportera ces questions dans une lettre ou un courriel à M. Govindan, ou tout autre acharya de l'Ordre des acharyas, en indiquant l'adresse ou le courriel de la personne qui accueillera la prochaine rencontre. La réponse de Govindan, ou de l'acharya sera lue à voix haute au début de la période de questions et réponses de la prochaine rencontre.

8. Décidez quand et où sera la prochaine rencontre. Donnez l'itinéraire pour s'y rendre.

9. Chantez le mantra Shanti : « Om Shanti, Shanti, Shanti, Shalom, Sat, Nam, Sadhu, Tao, Em, Aum, Spirit, Swami, Kami, Amin, Amen, Aumen, Selah, Hum, Aum ! »

10. Après la réunion, les étudiants peuvent partir, chanter, partager un goûter ou faire des asanas (ceux-ci peuvent aussi être faits au début de la rencontre).

Ces réunions vous donnent la possibilité de partager vos questions et vos expériences en ce qui a trait à votre pratique du Kriya Yoga de Babaji, et à l'application de ses enseignements au quotidien. Votre voie spirituelle n'a pas besoin d'être en solitaire! Venez partager votre amour, votre sagesse et votre expérience !

Des rencontres pour des satsangs, ainsi que des cours de yoga, ont lieu un peu partout dans le monde. Pour en trouver près de chez vous, consultez le calendrier des événements sur notre site web :

www.babajiskriyayoga.net/french/event.htm.

Ces réunions, telles que décrites plus haut, ne requièrent que deux personnes ! Si vous désirez inviter les initiés au Kriya Yoga de votre région pour des satsangs dans votre demeure au début, nous vous enverrons une liste de noms, de numéros de téléphone et d'adresses courrielles des étudiants de votre secteur, sur demande. Pour recevoir ces listes, écrivez à info@babajiskriyayoga.net. Les personnes en Inde peuvent écrire à info@babajiskriyayoga.in. Les gens en Allemagne peuvent contacter prem@babaji.de.



Formation des professeurs de Hatha Yoga au Québec, en 2015.

septième technique de méditation, afin de contacter Babaji, pour la signification du verset.

4. Chacun note sa méditation et l'explication du verset.

5. L'hôte invite les participants à lire à haute voix ou à partager ce qu'ils ont compris à propos du verset.

6. L'hôte lit à haute voix le commentaire sur le verset écrit par M. Govindan dans son livre Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas.

7. Questions et réponses : l'hôte note toutes les



L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez

par M. G. Satchidananda

Notre nouvelle publication, **L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez**, révèle comment vous pouvez remplacer la perspective de l'ego – l'habitude de s'identifier avec le corps, les émotions et les pensées – par une nouvelle perspective: le Témoin, celle de votre âme... la conscience pure. Avec une logique irréfutable, des pratiques pour la vie de tous les jours et des méditations guidées, le livre explique comment vous pouvez vous libérer de la souffrance, goûter à la paix intérieure et trouver la guidance intuitive.

« **L'illumination** » est le but de nombreuses traditions spirituelles. Aujourd'hui, un nombre grandissant de gens se disent « spirituel, mais non religieux ». Qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce plus qu'un refus d'adhérer à une religion organisée ? Est-ce que la science peut confirmer l'existence d'états de conscience supérieurs associés à l'illumination ?

Extrait du livre :

Ceux qui se disent « spirituels » cherchent à être présents ici dans ce monde dans un état durable de conscience supérieur... Les chercheurs spirituels aspirent à être dans le Présent Éternel; ils mettent l'accent sur le pouvoir d'être présent en ce moment. Ce n'est pas uniquement une expérience spirituelle passagère qu'ils recherchent. Ils recherchent un état durable de conscience supérieur, appelé illumination, aussi connu comme l'éveil, satori, samadhi, réalisation du Soi et Conscience christique. Bien que tous ces termes descriptifs varient d'une tradition spirituelle et culturelle à l'autre, ils font référence à la réalisation permanente d'un état de conscience supérieure dans lequel on réalise l'Unité avec chacun.

Les essais dans ce livre explorent les descriptions de l'illumination dans différentes traditions spirituelles et leurs enseignements de sagesse, ainsi que le chemin à prendre pour atteindre l'illumination et comment dépasser les obstacles à l'intérieur de nous pour atteindre ce but.

Voici ce que disent des auteurs éminents à propos de ce livre :

Une lecture extrêmement agréable! Ce guide spirituel très pratique puise au fond de plusieurs sources de sagesse, incluant les Sûtras du Yoga de Patanjali, le Kriya Yoga de Babaji, les textes de Siddhas tamouls, la philosophie de Sri Aurobindo et les connaissances provenant d'études contemporaines sur le cerveau. Écrit dans un langage accessible, ce livre aidera ses lecteurs à comprendre la quête sur le sens profond de la vie, et procurera une boîte à outils pour inspirer le voyageur sur le plus important des voyages.

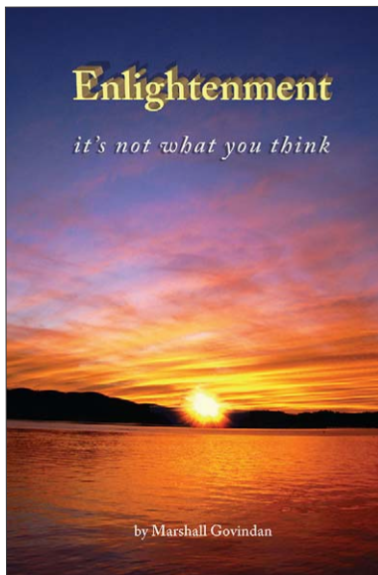
– Christopher Key Chapple est directeur et professeur « Doshi » en théologie hindoue et en théologie comparative à Loyola Marymount University, il possède une maîtrise en études

sur le Yoga.

La véritable illumination n'est pas uniquement d'avoir un état d'esprit élevé, mais plutôt un changement complet de conscience, partant de l'ego limité à la réalisation du Soi suprême dans laquelle nous faisons un avec toute existence – s'étendant au-delà du temps et de l'espace.

Marshall Govindan révèle les secrets des Siddhas du Yoga et leurs pratiques transformatrices pour vous aider à vous approcher de cette illumination suprême en tant que but ultime de tout ce que vous faites.

– Dr David Frawley, D. Litt., est directeur de l'American Institute of Vedic Studies. Il est enseignant de yoga, d'ayurveda et de jyotish. Récipiendaire du prix Padma Bhushan du Président de l'Inde, il est auteur de plus de trente livres dont Shiva, the Lord of Yoga.



Dans cet ouvrage, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, Govindan livre les trésors des maîtres Siddhas à votre porte.

Ici, il définit de manière succincte et claire les techniques éprouvées par ces maîtres pour éliminer les obstacles – nos afflictions profondes de peur, de doute et toutes formes de souffrances et tristesses qui obstruent le flot incessant de notre luminosité et de notre bonheur intrinsèque. L'illumination est une lecture indispensable, car il est pratique, simple et signifi-

catif... C'est un outil essentiel que nous pouvons utiliser pour trouver le but de la vie.

– Pandit Rajmani Tigunait, Ph. D. Directeur spirituel de l'Himalayan Institute

Le plus récent livre de Marshall Govindan, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, décrit l'illumination en tant que maintien d'une conscience continue (homogène, complète) de la Réalité sous-jacente, soit un état d'être, plutôt qu'un état de réflexion ou de silence, qui peut être atteint par la pratique du Kriya Yoga, tel qu'expérimenté et appris par Kriya Babaji Nagaraj. C'est un LIVRE INDISPENSABLE à tous les praticiens du yoga.

– Dr T. N. Ganapathy, Ph. D. Directeur, Tamil Yoga Siddha Research Center, Ashoknagar, Chennai 600 083, Tamil Nadu, INDE

Nous avons tous au fond de nous-mêmes la qualité de la joie innée et sous-jacente, qui est toujours présente, immuable et disponible, peu importe la circonstance intérieure ou extérieure. Comment se fait-il, alors, que nous n'expérimentions pas cette joie immuable à chaque instant? Voilà la question essentielle qui change une vie et que Marshall Govindan explore et nous implore de com-

Suite à la page 9



Nouvelles et notes

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les Acharyas Brahmananda et Amman : du 1er au 17 septembre 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 pourrions loger dans les onze appartements et profiter de toute l'infrastructure. Pour les détails, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/India-Pilgrimage-Badrinath-2016-French.pdf

Pèlerinage dans les lieux sacrés du Tamil Nadu et au Kerala, du 9 au 23 février 2017, avec les Acharyas Satyananda et Siddhananda Sita. Expérimentez la profondeur de la culture spirituelle, rencontrez des maîtres spirituels vivants, pratiquez quotidiennement le Kriya Yoga encadré dans des sites et ashrams sacrés, de vieux temples, des sanctuaires de samadhi, au sommet de montagnes et au bord de l'eau. Visitez notre ashram à Bangalore et deux autres ashrams mondialement connus de saints à Tiruvannamalai et Pondicherry, et voyagez à travers les paysages magnifiques du Tamil Nadu et du Kerala, pénétrez dans la campagne ensoleillée des cocotiers, la chaîne montagneuse des Ghats occidentaux et les rivages de l'océan Indien et de la mer d'Arabie. Nouvelles destinations. Contactez : satyananda@babajiskriyayoga.net, sita@babajiskriyayoga.net, satchidananda@babajiskriyayoga.net. Pour plus d'informations allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages-south-india.htm

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec 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.

La construction de notre ashram de Badrinath est presque terminée. Nous avons besoin de votre aide ! Nous sommes heureux d'annoncer que le nouvel ashram de Badrinath est raccordé au service municipal d'approvisionnement en eau et de traitement des eaux usées ainsi qu'aux lignes électriques. Des réservoirs d'eau chaude et la literie sont désormais installés dans les onze appartements. Nos premiers groupes de pèlerins pourront loger sur place en septembre et en octobre. Nous démarrons la phase 2, qui comprend deux appartements supplémentaires, une salle à manger commune, la grille d'entrée, des murs d'enceinte, un yagna peetam, et des terrasses extérieures.

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/french/News-Links.htm. Nous devons aussi réaliser les projets de l'Ordre pour l'année 2016 et commanditer les activités.

Pour faire un don en ligne et consulter les détails sur notre rapport annuel et nos projets, allez à :

Suite à la page 10



Ashram en construction à Badrinath.



L'illumination (suite)

prendre dans son livre : L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez. Marshall nous offre un guide puissant d'enseignements merveilleux qui nous offre des réponses à la fois simples et directes sur comment reconnaître et mettre en lumière les obstacles qui autrement nous empêcheraient de réaliser notre droit fondamental : la joie immuable. Ce livre est véritablement un guide pour tous ceux qui veulent s'éveiller au-delà de l'égoïsme vers l'ou-

verture de cœur et la paix éternelle.

– Dr Richard Miller, Ph. D. Auteur des ouvrages suivants : *Yoga Nidra : The Meditative Heart of Yoga* et *iRest Meditation: Restorative Practices for Health, Resiliency and Well-Being*.

Livre de 192 pages. 14,95 \$ US 18,75 \$ CAN

Commandez votre exemplaire sur notre site web : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm



Des études démontrent que le yoga et la méditation améliorent davantage la mémoire que les jeux conçus pour stimuler la mémoire Source : www.dailymail.co.uk/health/article-3583038/The-best-way-protect-memory-YOGA-Stretching-meditation-better-preventing-dementia-brain-training-games.html

Une étude récente a démontré que le yoga, oui, le yoga, est meilleur pour conserver une bonne mémoire que tous ces puzzles et jeux et applications que vous pouvez télécharger pour entretenir vos neurones. Une autre bonne nouvelle est que le yoga est également un bon outil pour soulager la dépression et l'anxiété chez les gens qui le pratiquent régulièrement. L'étude, qui a été réalisée sur 25 participants âgés de plus de 55 ans, a été financée par la fondation pour la recherche et la prévention de la maladie d'Alzheimer (Alzheimer's Research and Prevention Foundation) à Tuscon en Arizona. Par les imageries par résonance magnétique (IRM) du cerveau, les chercheurs ont observé des changements dans la manière dont les cellules cérébrales se connectent entre elles dans les deux groupes, et que les changements étaient plus significatifs chez ceux qui pratiquaient le yoga.

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 confi-

dentialité. Jetez-y un coup d'œil !

Inscrivez-vous à notre cours par correspondance, La grâce du Kriya Yoga de Babaji. Nous vous invitons à nous rejoindre dans cette aventure d'exploration et de découverte du Soi, tirée des livres dictés par Babaji en 1952 et 1953. Recevez, par courriel chaque mois, une leçon de 18 à 24 pages sur un sujet précis avec des exercices pratiques. Pour plus d'information, allez à www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#grace_course

Visitez le blogue de Durga www.seekingtheself.com

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro de compléter leur abonnement annuel de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Prem par courriel (prem@babaji.de) de votre renouvellement d'abonnement.

Avis aux abonnés

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

