

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Un pèlerinage est une aventure dans la Conscience

par M. G. Satchidananda

Depuis mon premier pèlerinage dans le sud de l'Inde en 1972, les pèlerinages ont été parmi les plus importantes activités de ma vie au cours des 47 dernières années. Contrairement aux touristes, les pèlerins ne cherchent pas de nouvelles expériences; ils ne cherchent pas la distraction, le divertissement ou l'amusement. Durant un pèlerinage, nous devrions chercher à connaître notre vrai Soi, le Divin, l'ineffable, au-delà des noms et formes.

On retrouve des pèlerinages dans

toutes les traditions spirituelles et religieuses. Depuis deux mille ans, les chrétiens de toutes confessions ont fait de tels voyages à Bethléem et au fleuve Jourdain. Les catholiques romains vont aussi au Vatican à Rome, à Lourdes en France et à l'Oratoire Saint-Joseph à Montréal. Les catholiques et beaucoup d'autres marchent des centaines de kilomètres jusqu'à la Cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle dans le nord-ouest de l'Espagne.

Les juifs font des pèlerinages au

mont du Temple à Jérusalem. Les bouddhistes vont à Bodhgaya dans le Bihar en Inde. Les musulmans se rendent au Hajj dans la ville de La Mecque. Les dévots hindouistes de Shiva font des pèlerinages à Varanasi, Kedarnath et Amarnath dans le nord de l'Inde et à Chidambaram, Arunachala et Sabari Malae dans le sud. Les disciples de Ram voyagent à Ayodhya, ceux de Krishna vont à Brindavan, Puri et Srirangam et les dévots de Muruga se rendent à six sanctuaires importants, incluant Katargama, Palani et Tiruchendur. Les hindouistes de toutes traditions font des pèlerinages à Rameswaram dans le sud de l'Inde et à Badrinath au point le plus au nord, Garhwal Himalaya. Les hindouistes et les bouddhistes se rendent au mont Kailash au Tibet. Dans la tradition amérindienne, les pèlerinages prennent la forme de quête visionnaire ou de visites à des endroits sacrés comme Sedona, en Arizona, ou le mont Shasta au nord de la Californie. Il y a des centaines de lieux de pèlerinages à travers le monde, dont plusieurs sont reliés à des saints, des sages et des gurus.

La nature universelle et ancienne du pèlerinage est une preuve ir-réfutable que cela ne se limite pas à un seul enseignement religieux. Le pèlerinage est un exercice spirituel de dépassement de soi. Comme tout autre

à l'intérieur

1. Un pèlerinage est une aventure dans la Conscience, par M. G. Satchidananda
4. La communauté de Lilleoru en Estonie, par Ave Oit
5. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, par Durga
8. Le charme délicat d'une sadhana durable du Kriya Yoga, par Durga
9. L'ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2017
10. 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

Pèlerinage (suite)

exercice spirituel, notre but est de laisser aller les préoccupations mondaines de nos vies et de cultiver une aspiration pour le sublime, ce qui ne peut être limité par le temps, l'espace, la pensée ou l'émotion. En d'autres mots, nous nous éloignons de ce qui est devenu fastidieux, troublant et ordinaire et nous allons vers l'inconnu, l'édifiant et l'ineffable. Ainsi, le pèlerinage est une aventure spirituelle, une aventure dans la conscience.

Contrairement au désir, où l'ego croit qu'il procurera une expérience de bonheur, bien qu'éphémère, dans le corps vital, l'aspiration est l'appel de l'âme pour le Vrai, le Bon, le Beau, l'Infini et l'Éternel. L'aspiration cherche à s'éloigner du jeu de l'ego avec ses préférences et ses aversions et la souffrance qui en découle. L'aspiration est la quête de l'âme pour s'unir avec l'Un. L'aspiration est le désir de l'âme de triompher au-delà de toutes limitations et divisions nées du mental et des émotions.

La conscience est le plus grand mystère de la vie. C'est ce qui observe, tout simplement. Elle est individualisée en chaque créature vivante. En même temps, une conscience universelle observe toutes les consciences individualisées. À la fin, c'est Cela que le pèlerin recherche. Rendus à la destination du pèlerinage, nous trouvons la Présence mystique du Seigneur. Dans les versets I.24 et 25 des Sutras du Yoga, Patanjali Le décrit de cette façon :

Ishvara est le Soi spécial, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter. Là (dans le Suprême), le germe de la manifestation de la totale omniscience n'est pas dépassé.

Le pèlerin reste centré à l'intérieur en cultivant une conscience sans choix. Les touristes recherchent le bonheur dans le spectacle qui défile de nouvelles expériences sensorielles là-bas, saisissant les préférences et évitant les aversions. Pour sa part, le pèlerin essaie de maintenir une équanimité et une présence calme devant tout défi.

Typiquement, se rendre aux lieux de pèlerinage implique des épreuves, ce qui cause de la résistance. Celle-ci teste notre capacité à persévérer et à maintenir la perspective de l'âme Témoin, ainsi qu'à éviter de succomber à la perspective de l'ego, avec tous ses attachements et ses aversions. Durant un pèlerinage, les expériences peuvent aussi nous irriter en faisant ressurgir des mémoires de conflits non résolus, des rêves ou des espérances, appelés vasantas (tendances) dans le Yoga classique ou blocages dans la littérature corps/mental d'aujourd'hui. En cultivant une conscience sans choix, le pèlerin s'entraîne à lâcher-prise sur ceux-ci et ainsi à trouver la libération de la souffrance que de telles mémoires contiennent toujours.

Qu'est-ce qui rend la destination digne de notre aspiration ? La profondeur de l'expérience spirituelle d'un saint ou du fondateur d'une tradition spirituelle ou d'une religion imprègne ces lieux sacrés avec une énergie sublime, ou semences, qui permet au pèlerin d'accéder, ou du moins d'en avoir un aperçu, à leurs expériences spirituelles, leurs réalisations et leurs états de conscience supérieure. Tout comme ceux qui vénèrent de tels saints ou endroits sacrés déposent les semences de leur propre aspiration, amour et

dévotion, ils augmentent leur pouvoir pour élever la conscience de ceux qui visiteront l'endroit après eux. Ainsi, les lieux sacrés deviennent des dynamos d'énergie spirituelle où les dévots ajoutent et prennent de l'énergie spirituelle.

La physique quantique et le Yoga Siddhantha nous disent que la pierre angulaire fondamentale de l'univers est l'énergie consciente, Shiva-Shakti. Rien n'existe à part l'énergie consciente. Aux yeux des pèlerins, les lois apparentes de la physique de Newton, les gunas (modes de la Nature) et les agents de maya (illusion), incluant l'heure, la connaissance partielle, le pouvoir partiel, la passion et le destin, se dissolvent en Cela. Toutes limitations sont transcendées alors que le pèlerin s'approche de l'espace sacré de l'énergie consciente à destination. Une fois arrivés et purifiés de toutes résistances, mémoires et distractions mentales, ils vont rester là indéfiniment, profitant de la béatitude de la réalisation spirituelle.

Le pèlerinage commence dès que l'on formule notre intention, le sankalpa, d'y aller. Cette intention n'est pas un vœu ou une espérance. C'est un engagement. « J'y vais... » Souvent, lorsque nous nous engageons, nous réalisons que nous aurons peut-être besoin de quelques années pour amasser les ressources nécessaires pour y aller et pour terminer ou mettre en veille nos autres engagements vis à vis de notre famille ou notre patron, par exemple. Nous aurons peut-être à surmonter nos propres limitations particulières comme notre santé, notre éducation, notre état physique et même des problèmes juridiques. Toutefois, l'engagement à y aller nous donne les moyens essentiels et puissants pour surmonter tous les obstacles et toute la gamme de résistances émotionnelles.

Durant le pèlerinage, le pèlerin va renforcer son engagement à l'aspiration spirituelle en évitant les distractions familières, l'indulgence dans les plaisirs sensoriels, les sources de divertissement, les responsabilités familiales et, à l'ère numérique, le travail sur le téléphone cellulaire et par courriel. Selon la tradition spirituelle ou la religion, le pèlerin pratiquera aussi continuellement ou régulièrement certaines pratiques spirituelles, incluant la prière, les mantras, la conscience du souffle et la méditation. Vairagya (détachement) doit donc être pratiqué intérieurement en étant sans désir, et extérieurement en évitant les activités qui nous déconcentrent. Vairagya est la méthode principale pour atteindre la réalisation du Soi selon Patanjali. Dans le verset I.12 des Sutras du Yoga, il nous dit : abhyasa vairagyabhyam tan-nirodhah.

Grâce à la pratique constante et au détachement émerge la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience.

Le but d'un pèlerinage yogique ou spirituel – libération de la souffrance née de la perspective de l'ego que je suis le corps et le mental – est atteint dans la mesure où le pèlerin réussit à maintenir la pratique constante du témoin détaché. C'est l'approche sattvique, qui cherche à préserver une équanimité calme, peu importe ce qui se passe durant le pèlerinage.

Suite à la page 3



Pèlerinage (suite)

Malheureusement, dans la culture matérialiste universelle d'aujourd'hui, de nombreux pèlerins font bien souvent de la réalisation d'un besoin moins important leur but : avoir un enfant, se trouver un meilleur travail ou obtenir une quelconque bénédiction matérielle. Comme une requête formulée en prière, de tels pèlerins, avant de partir, promettent à Dieu d'accomplir le pèlerinage en échange de leur désir qu'ils expriment avec ferveur. Cette approche est adoptée par ceux sous l'emprise de rajas, le mode d'action, de dispersion et de passion de la Nature. D'autres entreprennent les pèlerinages comme une pénitence, souhaitant l'expiation des conséquences de mauvais karma ou d'actions impures, de culpabilité et de peur. Ils sont sous l'emprise de tamas, le mode d'inertie, de doute et de confusion de la Nature. En Inde, les astrologues prescrivent souvent des pèlerinages pour des raisons rajasiques et tamasiques.

Pourquoi Badrinath est-il le plus important lieu de pèlerinage dans le Kriya Yoga de Babaji ? Il y a plusieurs endroits associés à Babaji et à la tradition des dix-huit Siddhas. Les plus importants sont liés au lieu de naissance de Babaji, Parangipettai, et là où il a été initié et fait tapas, Katargama au Sri Lanka et Courtrallam au Tamil Nadu. Par contre, Badrinath est le plus important, car c'est là où il a réalisé l'état ultime de soruba samadhi. Pendant que Babaji continue à maintenir sa forme divine ici sur le plan physique, Badrinath est l'endroit où ses dévots et disciples peuvent faire une expérience plus intime avec lui, selon leur niveau d'abandon. L'abandon complet est le moyen ultime de processus yogique sur les cinq plans. Dans le verset I.23 des Sutras du Yoga, Patanjali nous dit : ishvara-pranidhanad-va.

Ou grâce à l'abandon au Seigneur on atteint avec succès l'absorption cognitive (samadhi).

En tant que yoga guru, où le Seigneur est hautement vénéré sous la forme du guru et non sous la forme de noms ou de déités, le Kriya Yoga de Babaji cherche à finalement réaliser la vision universelle de l'amour. Anbu Shivam, « L'amour est Dieu », a dit le Siddhar Tirumular dans le Tirumandiram.

Pour cette raison, un ashram est en construction à Badrinath depuis 2008. Pendant que j'écris ces mots, les douze appartements de l'ashram sont occupés par le premier groupe de pèlerins du Kriya Yoga, soit dix-huit âmes bénies dirigées par quatre membres de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji. Il a été conçu pour soutenir les initiés du Kriya Yoga qui aspirent à une pratique intensive. C'est son but premier. En revanche, la plupart des pèlerins hindous qui se rendent à Badrinath pour prier dans le temple ancien et sacré de Sri Badrinarayan ne sont là que pour deux jours.

Le guru de Babaji, Agastyar, lui a dit d'aller à Badrinath et de faire tapas. Les Pandavas, dirigeants royaux anciens dans la guerre civile décrite dans le roman épique Mahabharata, ont aussi atteint la libération après la guerre en faisant tapas à Badrinath. Ainsi que plusieurs autres yogis. Mon professeur, Yogi Ramaiah, fut initié aux 144 kriyas du Kriya Yoga de Babaji à cet endroit. Et, à deux occasions en 1999, j'ai reçu le darshan de Babaji à Santopanth Tal, au-dessus de Badri-

nath.

Bien que l'on puisse accéder au guru tattva (le principe de la Nature qui révèle la Vérité, l'Amour inconditionnel, la Beauté et la Béatitude) partout, l'intensité du pèlerinage et la pratique yogique accomplie à Badrinath sont incomparables pour les sadhakas du Kriya Yoga. Situé à une altitude de 3000 mètres, entouré de hautes montagnes qui culminent à 7000 mètres d'altitude et fermé au monde extérieur de novembre à mai, Badrinath procure un environnement parfait et hautement chargé d'énergie spirituelle, idéal pour la pratique du Kriya Yoga.

Notre offrande pour vous, en tant que pèlerin. Le nouvel Ashram de Badrinath fut conçu pour satisfaire les besoins particuliers des sadhakas du Kriya Yoga qui désirent y demeurer pour des périodes prolongées de pratiques intenses, soit d'une semaine à quatre mois. Des membres de l'Ordre des Acharyas seront présents sur les lieux pour soutenir les sadhakas de passage ainsi que les visiteurs pour la plus grande partie de mai et juin tous les ans, c'est la saison la plus populaire pour les pèlerinages. Les mois de juillet et août le sont moins à cause de la saison des moussons qui se produit durant ces mois.

Chaque année, des pèlerinages de dix-sept jours à Badrinath, qui seront dirigés par des membres de l'Ordre des Acharyas, seront organisés en septembre et octobre. Durant les mois plus froids de janvier et février, des pèlerinages seront organisés aux endroits sacrés associés aux dix-huit Siddhas dans le sud de l'Inde et au Sri Lanka. Les Acharyas dirigeront la pratique en groupe du Kriya Yoga ainsi que des conférences et des satsangs. Notre directeur à l'ashram de Badrinath accompagnera les groupes et s'occupera des arrangements logistiques comme le transport et l'hébergement. Généralement, ces pèlerinages organisés n'incluront que sept ou huit nuits à Badrinath même. Les autres jours seront consacrés au trajet aller-retour de Badrinath sur une spectaculaire route à flanc de falaise de 330 kilomètres ; à Rishikesh, où la rivière Gange quitte l'Himalaya ; et à Haridwar tout près. Ce sont deux sites majeurs de pèlerinages, de tapas et de kumba melas.

Vous pouvez faire application pour résider à l'ashram de Badrinath en écrivant à satchidananda@babajiskriyayoga.net dans les cas suivants :

- vous voulez rester au nouvel ashram de Badrinath durant les mois recommandés de mai et juin et si possible juillet et août ;
- vous voulez participer à l'un des pèlerinages à Badrinath dirigés par un Acharya en septembre ou octobre ;
- vous voulez participer au pèlerinage dans le sud de l'Inde et au Sri Lanka en janvier ou février.

Durant les années à venir, faites de votre rêve une réalité aujourd'hui même en formulant une intention claire et ferme pour devenir un pèlerin à Badrinath ou dans le sud de l'Inde et au Sri Lanka. Planifiez, économisez et visualisez-le. Pratiquez l'action en conscience à partir de ce moment afin de surmonter tous les obstacles et, ce faisant, libérez-vous de toute souffrance. Que le pèlerinage de votre vie vous mène à l'illumination. □



Le centre de Kriya Yoga et la communauté de Lilleoru

Préparation d'une conférence internationale de communautés conscientes

par Ave Oit

La pratique du Kriya Yoga possède un pouvoir énorme pour nous transformer en êtres humains plus conscients et amener ainsi davantage de conscience, de santé et de bonheur dans le monde et à tous les êtres autour de nous.

Lacharya Ishwarananda du Kriya Yoga de Babaji et ses étudiants ont créé un centre spirituel et une communauté intentionnelle (éco village) en Estonie. Cet endroit magnifique s'appelle Lilleoru en estonien, Vallée des fleurs en français, et son nom spirituel est Sat Chit Agastishwarar Gurukulam. Le mode de vie est fondé sur « l'action en conscience ».

Ingvar Villido Ishwarananda a développé et enseigné un programme sur la conscience et grâce à son expérience, il a conçu une série de cours, « l'art du changement conscient », basée sur la sagesse séculaire du Kriya Yoga. Les enseignements sont adaptés afin que chacun puisse les comprendre facilement et les pratiquer quotidiennement. Depuis 1992, plus de 15 000 personnes d'Estonie et de l'étranger ont assisté à ses cours et conférences. Au fil des ans, nous avons aussi construit une solide communauté d'étudiants avec un noyau de 108 personnes, membres de Lille-

oru NGO, qui gère les activités et le développement de Lilleoru. Ces derniers sont basés sur les enseignements de l'art du changement conscient et le Kriya Yoga de Babaji. Vous pouvez regarder le reportage exceptionnel de la télévision nationale estonienne sur les cours d'Ishwarananda (veuillez choisir avec les sous-titres en anglais) sur : www.youtube.com/watch?v=yOhpU0TwRi0.

Lacharya Durga est venue à Lilleoru en 2004 pour enseigner le Kriya Yoga de Babaji. Au cours des trois années suivantes, M.G. Satchidananda est venu à six reprises pour enseigner les première, seconde et troisième initiations. Durga a également donné une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga à laquelle 20 initiés ont participé. Des réunions d'initiés, les satsangs, sont organisées pour tous les initiés ici régulièrement. Des cours de Kriya Hatha Yoga ont également lieu régulièrement à Lilleoru et dans de nombreux endroits en Estonie. Avec une population d'un peu plus d'un million de personnes, l'ancienne nation d'Estonie, sur la mer Baltique à seulement 350 km au sud de Saint-Petersbourg, en Russie, est devenue une figure de proue pour le Kriya Yoga européen et les mouvements écologiques communautaires.

Les bâtiments d'origine étaient prévus pour une vingtaine de personnes. Au cours des huit dernières années, quatorze magnifiques maisons ont été construites dans notre éco village. Ces dernières ont été construites avec des matériaux respectueux de l'environnement et un système de chauffage et de refroidissement géothermique. Actuellement, soixante personnes vivent dans ces maisons et les autres maisons et appartements construits antérieurement. Le projet a reçu des subventions de la Communauté européenne pour sa conception.

En 2011, nous avons commencé la construction de nouveaux bâtiments pour accueillir l'École de la Conscience pratique. Au cours des 20 dernières années, il y a eu des



Construction de l'École de la Conscience Pratique.



Parc en forme de la Fleur de Vie.



Vue aérienne de l'École de la Conscience Pratique.

Suite à la page 5



Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire

par Durga Ahlund

Le Kriya Yoga de Babaji est le chemin de la réalisation du Soi par le développement physique et mental. Le système du Kriya Hatha Yoga utilise non seulement le mouvement physique, mais intègre aussi la concentration. L'action avec conscience est ce qui le définit le mieux. Une pratique consciente et déterminée de la série des 18 postures, basée sur l'action avec conscience, purifiera et unifiera le corps, la respiration et le mental et amènera le corps vers un état supérieur de développement sous le contrôle du mental.

Le but ultime du Hatha Yoga est d'apporter une parfaite harmonie entre les flots de prana dans les nadis subtils, pingala et ida, d'unifier/joindre le prana (ha) et le mental (tha). Lorsque les flots de pingala et ida sont parfaitement équilibrés, le prana fusionne et devient un seul flot à l'intérieur du sushumna nadi. Le terme Hatha Yoga utilisé dans ce contexte signifie la régulation du souffle ou l'union des deux souffles en un seul. Cela éveille l'en-

Suite à la page 6

La communauté de Lilleoru (suite)

changements considérables et aujourd'hui nous pouvons héberger des groupes d'étudiants beaucoup plus importants – plus de cent personnes – de manière régulière dans les mêmes infrastructures. Le nombre d'étudiants et de personnes intéressées, à la fois par le Kriya Yoga de Babaji et l'art du changement conscient, grandit en Estonie et à l'échelon international : de même que les enseignements sur la vie intérieure et le mode de vie sain attirent de plus en plus de gens dans la société en général. Les bâtiments de Lilleoru sont beaucoup trop petits pour accueillir toutes les personnes intéressées par les cours, c'est pourquoi, en été, nous proposons des programmes qui se déroulent à l'extérieur.

L'École de la Conscience pratique sera notre nouveau bâtiment principal. Avec une salle de 130 m² et plusieurs salles de séminaire plus petites et des salles de thérapie, nous aurons de plus grandes possibilités pour enseigner le Kriya Yoga et l'art du changement conscient à des personnes d'Estonie et d'autres pays. Les espaces de restauration et d'hébergement seront plus grands et mieux adaptés et le bâtiment sera entouré d'un jardin en permaculture.

Pour la construction, nous faisons appel à des bénévoles et nous utilisons des matériaux recyclés autant que possible. La construction est financée par des dons et l'aide d'une organisation à but non lucratif, Lilleoru NGO. Depuis 2011, plus de 400 personnes et sociétés ont participé à la construction de l'École de la Conscience pratique, et les bénévoles ont offert plus de 20 000 heures de travail. De plus, entre 2011 et 2016, Lilleoru NGO a investi près de 100 000 euros de fonds propres pour la construction des bâtiments et 250 000 euros de dons provenant de particuliers et de sociétés. Grâce à la plateforme de financement participatif estonienne, Hooandja, nous avons collecté 21 463 euros de dons qui ont servi à acheter les fenêtres de l'école en décembre 2015.

Notre objectif est d'ouvrir l'École de la Conscience pratique en mai 2018. Le bâtiment sera notre cadeau pour célébrer le 100e anniversaire de la République d'Estonie. Grâce à cette démarche, nous permettons à Lilleoru d'être davantage accessible au public. En juillet 2018, Lilleoru ac-

cueillera la conférence organisée par Global Ecovillage Network, « la sagesse des communautés conscientes », pour inspirer le changement à vivre en meilleure harmonie avec nous-mêmes, les autres et la nature. Nous attendons 500 invités. Des professionnels du développement durable du monde entier y participeront. Des exposés seront faits dans les secteurs de l'éducation, la culture, la santé, l'économie, l'écologie, l'énergie et social par des experts en économie durable et respect environnemental.

Nous vous demandons de nous aider à ouvrir l'École de la Conscience pratique pour les étudiants et les invités ! En 2017, notre but principal est d'installer et d'équiper la cuisine et les salles à manger et d'achever la construction de la partie hébergement avec les chambres d'invités. Le budget de ces travaux est estimé entre 100 et 150 000 euros.

Dons : ils peuvent être faits à l'ordre de MTY Lilleoru. Adresse : Lilleoru, Aruvalla küla, Rae vald, 75320, Harjuma, Estonie. Numéro de compte/IBAN: EE202200221053475791. Banque : Swedbank AS, 8 Liivalaia Street, 15040 Tallinn, Estonie. SWIFT/BIC code : HABAE2X. Indiquez dans le champ commentaires « school donation » (don pour école).

En donnant 50 EUR, vous aurez une brique sur le mur des supporters de l'École ! Si vous faites un virement bancaire sur le compte ci-dessus, veuillez indiquer dans les commentaires « brick donation » (don pour brique).

Vous pouvez aussi faire des virements permanents, par ex. 5 / 15 / 25 EUR par mois.

Contact : Ave Oit, ave.oit@lilleoru.ee, +372 56499199. www.lilleoru.ee, www.facebook.com/lilleoru, www.facebook.com/ishwaranandaingvarvillido.

Merci ! Om Tat Sat

(Note de l'éditeur : du 22 août au 1er septembre 2016, j'ai à nouveau rendu visite à la communauté de Lilleoru et j'ai été très impressionné par son développement récent. J'ai également terminé la formation de l'acharya Ishvarananda qui est maintenant autorisé à donner la troisième initiation. Avec Durga, je projette d'assister à la conférence organisée par Global Ecovillage Network « la sagesse des communautés conscientes » ici, en juillet 2018.)



Approfondissez votre pratique (suite)

ergie intelligente, pranashakti, qui vous soutient et vous transforme.

De la même manière que dans le corps physique, il y a un système nerveux dans le corps subtil. Le système nerveux du corps physique est contrôlé par le prana grossier (le souffle), alors que le système nerveux du corps subtil est contrôlé par le prana subtil (particules chargées d'énergie vitale). Les deux pranas sont en corrélation. Les asanas et le pranayama permettent le développement harmonieux des pranas grossier et subtil. C'est ce qui permet de progresser dans le yoga. Le Hatha Yoga peut vous connecter à la source illimitée de prana en créant une pratique apaisante, thérapeutique et revitalisante. Le Kriya Hatha Yoga de Babaji utilise ujjayi et la respiration vertébrale, les bandhas, les mudras, les mantras et la concentration, afin d'optimiser les bienfaits de la pratique.

La rubrique intitulée Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, vous expliquera mieux comment expérimenter la pratique des 18 asanas en tant qu'hygiène globale, purification complète de tout l'organisme, le corps physique et les corps subtils – les cinq plans de votre être – le physique, l'énergie vitale, le mental, la conscience et la supraconscience. Les asanas agissent directement sur le physique, mais ciblent aussi les niveaux subtils qui se cachent derrière. Pourquoi ne pas laisser votre asana créer un pont entre votre être physique et spirituel afin d'améliorer votre vitalité et votre santé, mais également pour gagner en dynamisme, en compassion et confiance en soi ? L'abécédaire fera l'objet de plusieurs articles à paraître dans le journal trimestriel du Kriya Yoga.

–A–

Asana – « siège » Établir la stabilité (sthira) et le confort (sukha), s'harmoniser, respirer avec ce qui est éternel. La stabilité et le confort du corps ne peuvent se produire indépendamment des états émotionnel et mental qui le régulent. Les asanas nourrissent le corps en encourageant l'harmonie dans le corps et le mental. Ils étirent le corps dans des postures pour toucher directement les canaux subtils, stimuler et libérer les sensations corporelles. Quand les asanas sont pratiqués avec détermination, mais sans force ou esprit de compétition, ils peuvent atteindre et relâcher les tensions dans les corps physique, mental et émotionnel. Lorsqu'ils sont tenus pendant des périodes de temps prolongées, cela entraîne l'émergence et la libération des impressions du subconscient. Les asanas peuvent nous aider à travailler sur nos peurs personnelles, nos inhibitions physiques et nos conceptions. Ils construisent non seulement la force physique, mais aussi la force intérieure.

Les asanas sont à l'origine du Kriya Yoga de Babaji et ils sont enseignés en tenant compte des plans physique, mental et spirituel afin d'intégrer harmonieusement l'être dans sa totalité. Lorsque le physique est isolé de ses composants mental, émotionnel et spirituel, les bienfaits intégratifs essentiels des asanas sont complète-

ment perdus. Cette pratique travaille sciemment et délibérément avec le corps pour ouvrir la porte à pranashakti. La purification, la conscience, la concentration et l'effort fournis dans notre pratique quotidienne par les asanas et le pranayama peuvent éveiller cette énergie potentielle. Notre pratique en est une qui n'outrepasse jamais la sagesse du corps, mais l'encourage et travaille avec elle.

Alignement – Des signaux externes et internes sont utilisés pour enseigner l'alignement. L'objectif étant d'être toujours aligné et détendu. L'alignement permet de se détendre. Cette détente relâche la tension musculaire qui obstrue la sensation corporelle. Il est important d'adopter une attitude cohérente dans l'utilisation de tous les signaux structurels externes : position appropriée des mains, des pieds, de la colonne vertébrale, des épaules, de la tête et du cou mais aussi, comprenez l'importance des bandhas, des mudras, des drishtis (regards) et de la respiration ujjayi (son de l'océan). Les signaux internes sont ces choses essentielles pour trouver le meilleur alignement possible pour vous. Les signaux internes vous apprennent comment vous aligner, approfondir et tenir la posture en étant conscient de la façon dont elle vous affecte de l'intérieur. Il est important de sentir et de rester conscient de ce qui se passe dans votre corps. Observez et posez-vous la question : Ma respiration est-elle fluide et régulière ? Comment est-ce que je me sens dans la posture ? Aie-je le sentiment de nourrir une région tendue ou le bon endroit ? Est-ce que la tension, l'inconfort ou la douleur s'accroît ? Ou, est-ce que je me sens bien dans cet étirement ? Est-ce que j'observe un relâchement de la tension ou un nouveau flot vibrant d'énergie dans le corps ? Il est important d'être toujours conscient de votre expérience, de façon à ce que vous puissiez vous ajuster pour créer l'aisance et vous étirer sans risque. Chaque posture devrait être tenue pendant deux minutes avec stabilité et un confort relatif et vous devriez toujours savoir à quel moment et comment sortir de la posture de manière sécuritaire.

Étirement actif – Entrez lentement, doucement, intentionnellement et consciemment dans chaque posture, en respectant où se trouve votre corps en ce moment. L'attention est fixée sur l'alignement et la forme, à chaque étape et non pas sur l'image d'exécution parfaite de l'asana, ni à ressembler à la personne près de vous. L'asana se vit comme une expérience et non comme une performance. Chaque posture devrait vous procurer les bienfaits dont vous avez besoin en fonction de votre état au moment où vous la prenez. L'étirement actif vous amènera dans des tensions physiques qui normalement sont évitées. L'asana peut soulager des tensions profondes, mais cela requiert de pratiquer avec intention, détermination et être constamment attentif à ce qui se passe dans votre corps. L'asana vous donnera le retour d'information. Les postures ne peuvent vous être bénéfiques que là où vous êtes, et non pas où vous n'êtes pas.

Suite à la page 7



Approfondissez votre pratique (suite)

Vous devez donc porter attention à ce que votre corps peut faire mais également à ce qu'il ne peut pas faire. Pendant que d'une part vous devez accepter les limites physiques, vous devez, d'autre part, laisser tomber la résistance interne en essayant certaines postures ou en les tenant plus longtemps.

La visualisation aide à l'étirement actif. Étirez-vous activement en tendant complètement votre musculature tout en dirigeant (imaginant) l'énergie qui circule à travers les lignes de l'étirement. Imaginez l'énergie qui s'écoule dans des lignes à travers le corps subtil ; l'énergie (prana) circulant à partir du centre au niveau du nombril, dans les nadis, descend vers les jambes et les pieds puis, du nombril vers le haut et l'extérieur à travers les bras puis du nombril, monte jusqu'à la couronne de la tête. Le corps externe est ferme et tendu, mais le corps interne est léger, fluide et détendu. L'étirement actif permettra d'accroître la circulation, d'ouvrir et de mieux lubrifier les articulations. La visualisation de l'énergie qui circule dans les canaux subtils et l'utilisation d'ujjayi favoriseront la relaxation comme réponse du système parasympathique.

L'étirement actif assuré par les centres supérieurs pourrait entraîner un étirement excessif et endommager les articulations, les muscles ou les tendons si vous forcez un étirement ou restez dans un point de douleur. Votre objectif n'est pas de stimuler le système nerveux sympathique pour fonctionner et produire plus de tension dans le corps. Les muscles tendus enverront naturellement des signaux de stress au cerveau, à travers ce qu'on appelle le « réflexe myotatique ». Les muscles doivent être étirés doucement, lentement, avec un équilibre approprié de force et de souplesse – alignés et détendus, afin que les signaux s'éteignent automatiquement.

Ajustement – Entrer dans une posture devrait être une série de poussées et de pauses, pour atteindre l'étirement et céder aux sensations. Accordez du temps au corps pour qu'il devienne à l'aise et plus confortable à chaque étape avant d'avancer vers la phase suivante. Chaque étape prépare la suivante. Ces étapes sont uniques au Kriya Hatha Yoga de Babaji. Chaque phase détend les tensions musculaires et mentales et amène davantage d'énergie dans la posture. Les 18 postures sont conçues pour préparer, relâcher et harmoniser le corps et le mental dans chaque posture, de sorte que vous puissiez les tenir pendant au moins deux minutes ou plus. Vous pouvez toujours revenir à l'étape précédente et y restez plus longtemps. Cependant, tout en demeurant dans une posture, cherchez le point de stabilité. Chaque posture devrait 'être sentie' comme bénéfique. Vous aurez peut-être à ajuster votre corps pendant la posture, afin de trouver le meilleur flot d'énergie. Cette libre circulation d'énergie vous aidera à expérimenter la stabilité et l'aisance, ce qui vous bénéficiera le plus. Un asana ne devrait pas consommer trop d'énergie vitale, mais au contraire accroître l'énergie et la force et provoquer un assouplissement intérieur afin de détendre le corps et le mental. La respiration ujjayi et la conscience

entraîneront un équilibre automne et une stabilité émotionnelle. Faites appel à la respiration ujjayi ainsi qu'à vos sens pour vous interioriser et vous établir dans la posture. Cela vous incitera à explorer les sensations du corps. Soyez à l'écoute des sensations pendant que le corps s'organise et se réorganise pour vous aider à trouver le bon ajustement et l'équilibre dans la posture.

Conscience – Nous établissons délibérément la conscience dans notre pratique afin que les autres ou nos propres pensées ne nous distraient pas. Invitez la pleine conscience du corps. La conscience se développe lorsque vous pratiquez la respiration ujjayi et que vous observez vos mouvements. Il est important que vous exploriez l'asana avec l'intention de vous pencher et de bouger d'une nouvelle façon. Votre corps répondra à l'asana d'une manière différente chaque jour. Un effort de volonté vous permettra de rester attentif aux sensations et de ne pas laisser votre esprit vagabonder. Vous voudrez rester présent à tout changement de sensation dans l'étirement, l'inconfort, l'intensité et le relâchement. Cela assurera la coopération entre le corps, le mental et le prana. En étant conscient de chaque mouvement, vous expérimenterez la façon dont votre corps répond au prana. C'est une pratique plus sécuritaire car vous ne serez pas tenté d'aller trop loin, trop vite et donc, de vous blesser.

L'asana est un moyen puissant pour unifier le corps, le mental et le prana dans la même activité. Lorsque vous êtes capables de rester focalisés, concentrés sur quelque chose sans distraction, l'énergie normalement éparpillée dans le corps s'unie aux énergies du mental. Cela crée une utilisation plus efficace de l'énergie tant sur le tapis de yoga qu'en dehors. La conscience est un lien conscient du corps, du mental et du prana, et c'est un puissant tonique pour le mental et le système nerveux. L'asana pratiqué avec conscience établit des vibrations douces qui pénètrent le corps et créent de nouveaux courants d'énergie que vous pouvez sentir.

Attention – Où placez-vous votre attention ? Concentrez-vous sur la respiration et les sensations. Fixez tout d'abord votre attention sur la respiration ujjayi et sur les sensations d'étirement pour prendre conscience des limites du corps. Avec une respiration consciente, stable et détendue, l'attention méditative se développe et vous pouvez ensuite devenir conscient de l'énergie se libérant par le travail des postures. Devenez conscient de la position de votre colonne vertébrale. Au fur et à mesure que vous approfondirez votre pratique, votre attention s'élargira et vous pourrez ressentir le souffle dans la colonne (respiration vertébrale) et l'énergie qui s'animera. Et lorsque vous parviendrez à tenir une posture dans votre expression la plus complète, avec fermeté et aisance pendant deux minutes, dirigez votre attention sur la sensation croissante de vide, de flottement, de légèreté, de lumière. Avec la pratique, la conscience s'élargira et vous commencerez à assimiler toutes ces expériences

(à suivre)



Le charme délicat d'une sadhana durable du Kriya Yoga de Babaji

par Durga Ahlund

Ma vie entière est dédiée à la pratique du Kriya Yoga de Babaji, parce que depuis plus de vingt ans, je vois combien les asanas, les pranayamas, les dhyanas, la méditation et les mantras continuent d'évoluer et de rester pertinents dans la façon dont ils m'animent, apaisent mon énergie, équilibrent mes émotions, renforcent mon mental et me gardent jeune.

Les bénéfices de s'intérioriser par le Hatha Yoga

Grâce à la douce intensité et à l'intériorisation qui vient avec la pratique régulière des asanas, il est possible de relâcher non seulement les raideurs et les tensions dans le corps, mais aussi les tensions préprogrammées dans le corps et le mental en plus de relâcher les attitudes, les mémoires et les émotions préprogrammées du mental. Cela requiert l'usage approprié des bandhas, de la respiration ujjayi et de la conscience afin de vous assurer que votre pratique d'asanas soit sécuritaire et efficace. Les bandhas et la respiration ujjayi augmentent la mobilité et l'équilibre, vous permettent d'aller plus profondément dans la musculature et de mieux expérimenter votre énergie.

Les dix-huit postures génèrent des relâchements dans les muscles et les tissus conjonctifs pour réduire la douleur et augmenter la force, tout en cultivant une énergie dynamique grâce à la relaxation profonde que procurent les bandhas et la respiration. Le corps et le prana sont équilibrés et vivifiés par une pratique en profondeur des dix-huit asanas. Le prana vivifié sera libre de circuler partout dans votre corps en éliminant les blocages dans le corps physique et le système nerveux subtil des nadis. Vous le ressentirez. Cette énergie transformée accroît votre capacité, approfondit vos méditations, fait remonter des émotions et des mémoires enfouies afin de les relâcher, ouvre le cœur et augmente le courage pour favoriser le changement.

Le Kriya Kundalini Pranayama pour augmenter la vitalité et calmer le mental

La pratique régulière du Kriya Kundalini Pranayama augmente la vitalité du mental et nous assure une respiration normale lente, profonde et complète. C'est aussi une façon d'influencer consciemment et positivement les processus internes des systèmes généralisés tels que la fréquence cardiaque, le pouls, la pression artérielle, la digestion, l'élimination et l'absorption.

La technique de pranayama trace un chemin d'énergie à partir du côté gauche des nadis jusqu'au côté droit de ceux-ci, créant un flot d'énergie optimum au travers des nerfs, des organes et du système glandulaire. Les organes abdominaux sont massés, augmentant ainsi le tonus musculaire et stimulant le système nerveux autonome à tra-

vers le déplacement de la pression au niveau des organes internes.

Lorsque le système nerveux autonome est équilibré, la stabilité émotionnelle est aussi atteinte.

Mais le but du Kriya Kundalini Pranayama est de développer une relation avec la partie consciente du souffle pour faire en sorte d'influencer les parties plus profondes et même subconscientes de la conscience. Le Kundalini Pranayama, c'est de diriger la conscience éveillée vers l'océan du prana inconscient dans le corps. C'est éveiller le dynamisme du pranashakti.

Cette pratique répétée deux fois par jour, établit graduellement un parcours cohérent et régulier qui illumine les nadis pingala et ida. Les nadis peuvent être sentis et tracés au sein de votre conscience interne. La pratique de pranayama elle-même peut devenir très subtile lorsqu'un flot de conscience est expérimenté à l'intérieur des nadis. Cela facilitera la circulation d'un prana d'une qualité supérieure, ce qui équilibrera votre énergie et vous aidera à maintenir un plus haut niveau d'énergie mentale. Si vous voulez progresser dans votre sadhana, il est important de consciemment expérimenter les canaux énergétiques internes et de devenir sensibles à l'énergie afin de vous permettre d'être conscient de toute perturbation des schémas énergétiques en vous.

Purification mentale par la méditation

Par une pratique régulière des techniques évolutives de kriya dhyana et de samadhi, vous développerez l'habileté d'éliminer les samskaras, soit vos tendances mentales et émotionnelles, les résidus de votre façon habituelle de penser – les records brisés dans votre esprit. Vous apprendrez à être le témoin de votre processus de pensée. Vous expérimenterez vos pensées comme étant séparées de vous et vous apprendrez à les observer seulement comme quelque chose qui circule dans l'espace de votre mental. La Conscience sous-jacente à vos pensées deviendra apparente. Les dhyanas deviennent conscience.

Toute méditation Kriya est conçue pour exploiter l'énergie sous-jacente du mental et la focaliser dans une conscience concentrée. Le mental est amené dans un état différent de conscience interne où il se déconnecte des sensations extérieures – les sens suivent le mental – l'énergie du corps est unie aux énergies du mental dans une conscience vibrante.

La méditation résulte spontanément d'un mental concentré. Comme le mental devient de plus en plus centré et unifié par le biais de la concentration, les distractions habituelles et les perturbations tombent et le mental se

Suite à la page 11



L'ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2017

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

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

Depuis septembre 2015, l'Ordre des Acharyas a permis :

- D'offrir plus de 140 séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji à plus de 1 000 personnes originaires de plus de vingt pays : Brésil, Inde, Japon, Singapour, Malaisie, Sri Lanka, Macédoine, Estonie, Espagne, Colombie, Allemagne, France, Martinique, Italie, Autriche, Suisse, Portugal, Angleterre, Australie, États-Unis et Canada.

- D'entretenir l'ashram et la maison d'édition à Bangalore, en Inde, qui a organisé 8 séminaires d'initiation dans toute l'Inde. Vinod Kumar, le gérant de l'ashram, a donné gracieusement chaque jour des cours d'asanas et de méditation ouverts au grand public. L'ashram a publié et distribué la plupart de nos livres et de nos vidéos partout en Inde. Il a publié les ouvrages suivants : Kriya Hatha Yoga en kannada, Treasure Trove of Tamil Yoga Siddha Manuscripts contenant 650 manuscrits et un CD en tamoul, et L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez en anglais.

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

- Terminer la formation de deux nouveaux acharyas au Brésil, Annapurna et Kabir (Tadeu et Marcia Arantes) et Gurudasan (Gowri Varadhan) en Inde. Poursuivre la formation d'un acharya en Autriche, deux en France et un en Bulgarie. Achever la formation, en France et en Estonie, de deux acharyas habilités à donner la troisième initiation des 144 kriyas.

- De terminer la construction de la première phase de notre nouvel ashram de Badrinath, dans l'Himalaya, qui comprend onze appartements, deux salles de réunion, le bureau, la librairie et le terrain, et la moitié de la seconde phase, comprenant deux autres appartements et une salle à manger commune. Deux groupes de pèlerins conduits par cinq membres de l'Ordre y résideront à l'automne 2016.

- De sponsoriser des cours gratuits de Kriya Yoga de Babaji et des kirtans à l'ashram du Québec en 2016.

- D'organiser une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga sur deux semaines pour 23 participants à l'ashram du Québec.

- D'organiser sur deux jours un rassemblement de 48 initiés près de Blois, en France.

- De co-parrainer la Journée Internationale de Yoga, le 21 juin, au nord du Sri Lanka, qui a réuni 1 500 élèves.

- D'ajouter le cours par correspondance de la Grâce du Kriya Yoga de Babaji au programme de l'université tamoule de Thanjavur, en Inde.

En 2016-2017, l'Ordre prévoit de réaliser les projets suivants :

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

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

- D'organiser des formations de professeurs de Kriya Hatha Yoga de 300 heures en Espagne, en Suisse et au Québec.

- De publier le livre Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas en malayalam et en kannada, le livre La Voix de Babaji en marathi et en kannada et le second volume en hindi, et le livre Kailash en hindi.

- De terminer la construction de l'ashram de Badrinath.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 32 acharyas bénévoles et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2016-2017. Votre contribution est déductible de vos impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don au plus tard le 30 décembre 2016, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2016. Utilisez votre carte de crédit !

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

Pour chaque don de 70 \$US/75 \$Can/50 euros ou plus et recevez un exemplaire gratuit de notre nouvelle publication, le livre Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel, en anglais, français, allemand, espagnol ou portugais, ou « le Kriya Yoga de Babaji : approfondissez votre pratique » en anglais, en espagnol ou en français, « Kailash: In Quest of the Self » en anglais, ou « A Yoga Toolbox for Shaping our Future » en anglais. Visitez notre Boutique pour la description de ces livres.

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

Si vous êtes en Europe, pour pouvez faire un virement bancaire si vous préférez, à l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, numéro de compte 406726-0, banque : Caisse Centrale Desjardins du Québec, code SWIFT: CCDQ-CAMMXXX, agence : La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, numéro de transit 50066-815 ou à la Deutsch Bank compte : payable à « Marshall Govindan » Deutsch Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte : 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/code Swift DEUTDE33FRA.

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

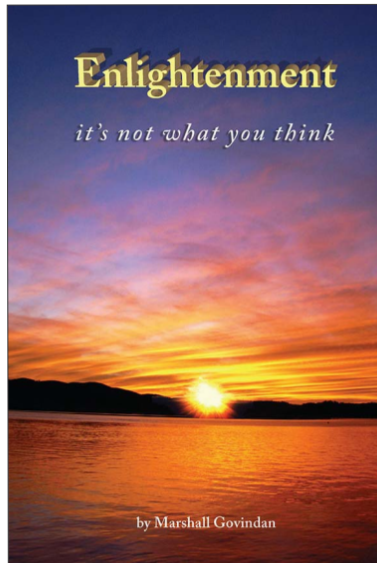


Nouvelles et notes

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 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 Pondichéry, 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.htm

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga : du 21 septembre au 9 octobre 2017. 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

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 21 au 23 octobre 2016 et du 16 au 18 juin 2017.



Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 14 au 23 juillet 2017. Atteignez l'objectif de la réalisation du Soi grâce à de puissants kriyas qui permettent d'éveiller les chakras et de se plonger dans le samadhi, l'état de suspension du souffle.

Formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga : du 28 juin au 11 juillet 2017. Pour plus d'information :
www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm

L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, notre dernière publication, de Marshall Govindan, révèle comment vous pouvez remplacer la perspective de l'égo – l'habitude de s'identifier au corps, aux émotions et aux pensées – par une nouvelle perspective : celle du Témoin, celle de votre âme... la conscience pure. Avec une logique convaincante, des pratiques quotidiennes et des méditations guidées, le livre explique comment vous pouvez vous libérer de la souffrance, profiter de la paix intérieure et être guidé par l'intuition.

« Ici, il définit, de manière succincte et claire, les techniques éprouvées par des maîtres pour éliminer les obstacles – nos afflictions profondes de peur, de doute et toute forme de souffrance, de tristesse qui obstruent le flux incessant de notre luminosité et de notre bonheur intrinsèque. *L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez* est une lecture indispensable car ce livre est pratique, clair et significatif... 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. 192 pages. US\$14.95. CN\$18.75. Commandez votre exemplaire sur le site à :

www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#enlightenment_book

Suite à la page 10



Ashram en construction à Badrinath.



Nouvelles et Notes (suite)

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 :

www.babajiskriyayoga.net/french/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 !

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 la poste, 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 EUR 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 Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) 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.

Kriya Yoga Sadhana (suite)

calme, permettant ainsi à l'état pur de méditation d'émerger. Vous comprenez alors que la conscience ne peut s'accroître que lorsqu'elle n'est pas limitée ou obscurcie par les pensées ou mouvements dans le mental et les émotions.

La pratique des dhyanas kriya mène à un flot puissant et énergétique de conscience, durant et après la méditation. Cette conscience accrue élargit votre perception et relie le mental qui perçoit, directement au monde. Conséquemment, moins de mémoires et d'émotions viennent influencer ou interférer avec ce lien direct.

Vous apprenez à tellement mieux apprécier cette conscience élargie – la fraîcheur, la luminosité, la clarté, la stabilité et la paix – que vous choisissez d'observer votre mental régulièrement et de travailler pour réguler volontairement vos pensées et vos émotions. Parce que lorsque votre conscience s'élargit en méditation, votre force mentale et émotionnelle, votre stabilité et votre équanimité sont accrues. Désormais, ce n'est plus grand un exploit de calmer et de tranquilliser le mental et le prana. Vous

pouvez vous connecter facilement à une conscience supérieure qui observe les erreurs dans votre façon de penser et qui apaise les pensées dérangeantes et les émotions agitées lorsqu'elles s'élèvent.

Les méditations du Kriya Yoga de Babaji nous aident à cesser de vivre à la surface de notre conscience et de nos émotions. Elles nous permettent plutôt de vivre à partir des profondeurs de notre centre. Lorsque vous vous permettez de vous reposer intérieurement à l'aide de la méditation régulière, le mental devient moins attaché à avoir les choses d'une certaine manière. Votre être et votre présence choisissent de demeurer constants et calmes. Quant au prana, il demeure calme et régularisé même dans les situations difficiles, car le cœur est heureux. Le mental a été dénoué et il ne reste plus que les impulsions de l'âme vous donnant un aperçu de la nature de votre mental et de votre comportement.

Le charme du Kriya Yoga de Babaji est de constater comment il supporte votre santé, votre bien-être, votre paix et votre vie. □



Avis aux abonnés

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