

Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Comment éliminer les effets du karma grâce au Kriya Yoga

par M. G. Satchidananda

Le karma est à la fois complexe et mystérieux, et ce, même pour un praticien avancé du yoga. C'est pour cette raison qu'habituellement les enseignants évitent ce sujet. Cette situation existe malgré le fait que plus de dix pour cent des versets des Sûtras du Yoga de Patanjali abordent le karma. Comprendre le karma et savoir comment éliminer ses effets sont essentiels pour éviter la souffrance et réaliser le Soi.

Le karma est une conséquence

des pensées, des paroles et des actions. La littérature yogique les décrit comme des vasanas (tendances) et des samskaras (habitudes). Toutes les mémoires de vos actions et leurs conséquences sont enregistrées dans votre subconscient en tant qu'impressions subtiles.

Les vasanas (tendances) se forment graduellement lorsque vous vous arrêtez sur des mémoires plaisantes ou douloureuses. Plus vous restez avec elles, plus elles

seront renforcées. Par exemple, si vous dites quelque chose de troublant à quelqu'un et que vous le regrettez par la suite, une tendance à vous sentir coupable sera renforcée. La souffrance augmente. Vous perdez de vue votre joie intérieure et la paix de votre âme.

Les samskaras (habitudes) se forment graduellement lorsque vous répétez plusieurs fois les mêmes pensées, paroles et actions. Les habitudes limitent votre liberté d'agir, de penser et de parler. Lorsqu'elles sont très fortes ou addictives, vous devenez leurs esclaves. Par exemple, vous avez peut-être l'habitude de manger chaque fois que vous êtes déprimé ou anxieux. Les vasanas et les samskaras attirent les circonstances et les événements où vous devrez confronter vos désirs et vos peurs. L'un des principaux objectifs du yoga est d'affaiblir ou même éliminer leurs effets et la souffrance qui s'ensuit. Patanjali donne des explications à propos du karma et la souffrance dans le chapitre 2, versets 1-17 des Sûtras du Yoga.

Ce qui doit être éliminé est la souffrance future.

- Patanjali (Les Sûtras du Yoga, II.16)

à l'intérieur

1. Comment éliminer les effets du karma grâce au Kriya Yoga, par M. G. Satchidananda
5. Kitchardi : le repas énergétique du yogi, par l'acharya Skandavel
6. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, par Durga
9. Tadeu Arantes rejoint l'Ordre des Acharyas à Badrinath, par l'acharya Ganapati
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

Les effets du karma (suite)

Trois courants de karma effectifs dans votre vie

La loi du karma veut que toutes pensées, toutes paroles et toutes actions aient des conséquences. Personne ne peut empêcher la loi du karma. La naissance, la mort et tout ce qui se passe entre les deux dépendent de cette loi. Le karma détermine les circonstances dans lesquelles vous naissez pour chaque incarnation. Sur la rivière du temps, vous naissez et vous vous attachez aux autres pour un moment. Ensuite, le karma vous transporte ailleurs. Pour atteindre l'autre rive de cette rivière, là ou vous ne serez plus soumis au karma, vous devez apprendre à vous libérer de son emprise dans cette vie. Patanjali nous dit qu'il y a trois courants sur cette rivière du karma.

1. Les karmas *prarabdha* (actifs) se manifestent et s'épuisent durant l'incarnation actuelle. Ils déterminent les circonstances de votre vie et incluent celles de votre famille, la conjoncture socio-économique de votre pays, votre ADN et ainsi de suite. Métaphoriquement parlant, c'est l'état de la rivière ainsi que l'endroit, le moment et la façon dont vous y êtes entré. Par exemple, si vous êtes n   durant une période et dans un lieu où il y a des guerres, de la famine ou des désastres naturels, la rivière peut être remplie de débris d   à une tempête ou une inondation.

2. Les karmas *agama* (nouveaux) sont ceux créés par vos actions ou inactions durant cette naissance. Ils sont comme les effets produits par l'action de ramer dans votre bateau pour traverser la rivière.

3. Les karmas *samjita* (potentiels) sont ceux qui attendent une prochaine incarnation pour se réaliser. Ils exigent des circonstances particulières pour se manifester.

Selon Patanjali, dans les Sûtras du Yoga (verset II.12), le réservoir ou la matrice du karma à le *karma-asaya*, « le réservoir ou la matrice du karma » ou la « consigne des actions ». Leur contenu est unique pour chaque individu. Même des jumeaux identiques amènent un karma *prarabdha* diff rent, comme le démontre leur personnalité, et ce, d   leur plus jeune âge. Les karmas potentiels attendent une occasion pour monter à la surface et s'exprimer par le biais des *klesahs* (les causes des souffrances), comme un attachement ou une aversion, soit durant cette naissance (*prarabdha*) ou une future incarnation (*samjita*).

Surmonter les effets du karma

Votre conscience individuelle et la matrice ou la valise de karma que vous transportez d'une vie à l'autre se conforment toujours aux lois de la nature, *prakriti*, qui englobe votre environnement naturel. En sacrifiant et en donnant ce que votre ego croit être à lui, vous payez vos dettes karmiques sur le plan subtil. Ces dettes karmiques sont la source de la souffrance. Le serment du Kriya Yoga – « remettre complètement à Kriya Babaji mon être et mes plaisirs » – vous donne des moyens puissants d'éradiquer les effets du karma négatif. Ne pas connaître notre vraie identité, l' go isme, est la cause fondamentale de la souffrance.

a cause de (la souffrance)   éliminer est l'union du T mo in et de ce qui est vu.

- Patanjali (Les Sûtras du Yoga, II.17)

Si vous parlez ou agissez consciemment, vous pourrez peut-être éviter d'être impliqué dans des karmas, nouveaux ou potentiels. Par exemple, plutôt que de réagir émotionnellement aux paroles ou actions troublantes de votre famille ou vos amis, parlez seulement après réflexion. Ne dites que ce qui est nécessaire, encourageant ou utile pour l'autre personne ou pour la résolution de la situation. Le but initial de la pratique du yoga est le développement de *sattva* (calme), qui vous permet de parler et d'agir consciemment.

Cependant, vous n'avez pratiquement pas de liberté de choix à propos des karmas primaires actifs (*prarabdha*). C'est pourquoi on appelle le karma *prarabdha* destinée et qu'il est quasiment impossible de le changer. Il détermine le type de corps que vous aurez, combien de temps vous vivrez et si vous serez heureux ou malheureux en général. En exerçant votre volonté consciemment, au travers des courants secondaires du karma, vous pouvez influencer votre karma primaire ou votre destinée lors des incarnations futures.

Rester insensible aux causes karmiques de vos problèmes actuels est comme ignorer les causes de votre maladie physique ou de votre invalidité. Lorsque vous ignorez les effets de vos pensées, paroles et actions actuelles, vous n'avez aucune façon d'éradiquer les éléments qui les constituent – vos tendances et habitudes dans cette vie – ou de prévenir leurs conséquences lors de futures naissances lorsqu'ils deviennent actifs et forment votre destinée.

Alors que le karma est « l'action avec conséquences », le *kriya*, un dérivé du mot karma, est « l'action avec conscience ». Pour affaiblir les effets des karmas négatifs, ceux qui causent de la souffrance à vous et aux autres, appliquez ces pratiques du Kriya Yoga.

1. Cultivez une attention concentrée
2. Exercez un contrôle sur vos sens
3. Renforcez votre volonté et votre intention (*sankalpa shakti*)
4. Cultivez le détachement, l'étude de soi et l'autosuggestion
5. Respectez les restrictions sociales et les quatre attitudes sociales sages
6. Kriya Kundalini Pranayama et les dix-huit postures
7. Kriya Mantra Yoga
8. Aspirez à la Gr ce Divine
9. Pratiquez le Karma Yoga
10. Préparez votre mental pour le moment de la mort.

Vous pouvez éviter d'être distrait par les actions inutiles ou superflues et leurs conséquences en vous concentrant sur ce que vous êtes en train de faire. Les actions inutiles créent des conséquences inutiles, inclu-

Suite à la page 3



Les effets du karma (suite)

ant la confusion et les complications. Cultiver l'état continu de pleine conscience, la perspective du Témoin et éviter le multitâche en ne faisant qu'une seule chose à la fois sont tous des exercices que vous pouvez pratiquer.

Vos sens de la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher, sous l'influence tamasique (inertie, confusion et doute), font que vous êtes satisfait avec les joies passagères de plaisirs sensuels momentanés. Par contre, en cultivant un calme sattvique dans le mental, grâce à des pratiques yogiques variées, vous pouvez amorcer pratyahara (retrait des sens). Lorsque vous n'êtes plus esclave de la distraction des attirances et aversions sensuelles, le mental cesse de se disperser, et vous évitez de créer des karmas potentiels dans des cycles sans fin.

Le yoga suggère que vous commenciez par la maîtrise de la langue, qui implique le goût et la parole, en observant des jours de jeûne et de silence. Toutes les expériences doivent être digérées et sont donc reliées à la langue. Lorsque vous restez dans le silence, vous évitez beaucoup de complications, et votre vie devient plus simple et pleine de joie. Lorsque manger cesse d'être une compensation émotionnelle, vous devenez conscient de sources sous-jacentes de souffrance et apprenez à lâcher prise sur elles.

Développer la volonté avec intention

Développer le sankalpa shakti (volonté avec intention) donne la force et la guidance pour changer les karmas nouveaux et potentiels. Cela vous permet de cultiver la conviction que vous pouvez accomplir n'importe quoi et libérer les pouvoirs potentiels du mental. Cela vous permet de cultiver le dharma, l'aspiration de l'âme pour la réalisation du Soi et la libération de la perspective de l'ego et ses habitudes et tendances.

Je serai toujours reconnaissant envers Yogi Ramaiah de m'avoir donné la possibilité de développer ma volonté. À tous les niveaux de son entraînement, il exigeait que j'aie des intentions claires sous la forme de vœux sacrés ou de serment. Le premier fut le serment de l'abandon complet prononcé au début de la première initiation, lorsque j'avais 22 ans. On m'a donné la possibilité de me joindre à l'un de ses ashrams yogiques, ce qui exigeait que je pratique le yoga huit heures par jour, que j'aie un emploi rémunéré huit heures par jour et que j'exécute des tâches pour l'ashram (Karma Yoga), me repose et m'alimente les huit heures restantes.

J'ai réalisé qu'en m'investissant dans une telle discipline, je pourrais contourner ma tendance à être distrait et à me laisser emporter par beaucoup d'autres champs d'intérêt. Je devais choisir ce qui était vraiment important. Je me suis raisonné en me disant que si je voulais une progression spirituelle profonde et constante, une telle façon de vivre serait idéale pour moi.

En 1970, après avoir respecté les différentes exigences disciplinaires de la sadhana pendant une période probatoire de trois mois et après m'être formellement engagé à respecter ces exigences, je fus accepté dans son ashram en Californie. Ce sankalpa shakti fut le véhicule qui me

transporta durant les dix-huit années qui ont suivi. En 1982, il me demanda de m'investir formellement dans un nouvel engagement : initier les autres dans les 144 kriyas.

D'autres engagements incluent ceux que l'on fait au début d'une période de silence, de jeûne et de tapas, lorsque l'on prend la résolution d'aller en pèlerinage et le serment d'abandon du Kriya Yoga.

Cultiver le détachement, l'étude de soi et l'autosuggestion

Patanjali explique que la pratique constante de vairagya (détachement) est la méthode principale du yoga classique.

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

- Patanjali (Les Sûtras du Yoga, I.12)

La pratique régulière et constante de Shuddhi Dhyana Kriya, la première technique de méditation du Kriya Yoga de Babaji, vous aidera à être conscient du contenu de votre mental inconscient, siège de vos karmas, et à vous en purifier. Le contenu de notre mental inconscient est comme ce qui se trouve dans le sous-sol d'une maison, les portes verrouillées. Après avoir pratiqué cette technique durant plusieurs semaines et noté vos méditations dans un cahier, relisez ce que vous y avez écrit et remarquez ce qui se répète. Ce sont des samskaras, ou habitudes du mental, qui contribuent à votre karma. Remarquez aussi les mémoires, plaisantes ou difficiles, qui reviennent sans cesse. Celles-ci sont des vasanas ou tendances. Reconnaissez-les. C'est une autre approche de svadhyaya (étude de soi). Apprenez à lâcher prise sur eux grâce à la technique puissante de Shuddhi Dhyana Kriya, mentionnée ci-dessus. De plus, assistez à la seconde initiation et apprenez à appliquer des antidotes puissants aux habitudes et tendances négatives du mental en composant et répétant des autosuggestions pour des changements positifs dans votre vie. Celles-ci formeront votre nouveau karma potentiel.

Lorsqu'on est asservi par les pensées négatives, leurs contraires, c'est-à-dire les pensées positives, devraient être cultivées.

- Patanjali (Les Sûtras du Yoga, II.33)

Respectez les restrictions sociales et les quatre attitudes sociales sages

Bien souvent, votre karma implique vos relations sociales. Le sage respecte plusieurs restrictions sociales que l'on appelle yamas. Elles sont : la non-violence, la véracité, la chasteté, l'absence d'avidité et ne pas voler. Elles sont prescrites par Patanjali dans Les Sûtras du Yoga (II.29-41). Patanjali recommande aussi quatre attitudes.

En cultivant les attitudes d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion pour ceux qui sont malheureux, de

Suite à la page 4



Les effets du karma (suite)

joie pour les vertueux et d'équanimité pour les non vertueux, la conscience garde son calme impassible.

- Patajanli (Les Sûtras du Yoga, I.33)

Ce faisant, vous éviterez d'être emporté par les émotions et les tendances négatives. Votre vie deviendra plus sereine, et vous épuiserez votre karma prarabdha sans créer de nouveaux karmas négatifs.

Faire monter la kundalini par la pratique du Kriya Kundalini Pranayama et des dix-huit postures

Les dix-huit postures et la pratique du Kriya Kundalini Pranayama font monter l'énergie de la kundalini des chakras inférieurs aux chakras supérieurs. La conscience suit l'énergie et, par conséquent, votre conscience se libère graduellement des états psychologiques associés aux chakras inférieurs : survie, peur et désir. Plus les chakras supérieurs sont énergisés, plus vous devenez dynamique, aimant, créatif, intuitif et conscient de la présence du Divin. Vous avez donc la guidance et la force intérieure pour surmonter les tendances et les habitudes négatives et avancer vers l'illumination.

Kriya Mantra Yoga

La répétition mentale de bija mantras, que vous recevez durant la seconde initiation du Kriya Yoga de Babaji, apaise l'esprit et détourne l'énergie du mental loin des tendances axées sur les mémoires et les affaiblit. La répétition d'un mantra accroît la conscience dans le moment présent et laisse l'espace à votre intelligence supérieure de vous inspirer des solutions créatives face aux défis de la vie. Les habitudes sont remplacées par l'intelligence créative.

La grâce et le karma

Le karma peut être changé par la grâce divine, qui est au-delà de la loi du karma. Babaji nous dit que nous pouvons mériter cette grâce par la pratique yogique intense, appelée tapas, qui inclut la dévotion ou l'abandon au Seigneur, le service au Seigneur en servant les autres et le satsang avec les sages. C'est pour cela que cultiver l'aspiration de votre âme pour le Vrai, le Bon et le Beau, ou l'Illumination, vous aidera à vous libérer des manifestations de l'ego, incluant le désir, la peur, la colère et la fierté. La grâce est la réponse à l'appel de l'âme. C'est offert à tout le monde, mais la plupart ne font jamais l'appel.

Karma Yoga

Comme nous l'avons déjà vu, nos karmas antérieurs peuvent limiter notre liberté de choix à cause des tendances et des habitudes. Néanmoins, la liberté que nous avons est suffisante pour faire de nous les créateurs ultimes de notre propre destinée. La loi du karma n'est pas fataliste. Peu importe votre niveau de liberté de choix, il peut être utilisé pour créer une plus grande liberté des samskaras et du karma. De plus, la grâce Divine ou Prov-

idence viendra en aide à ceux qui s'aident eux-mêmes. Sachant ceci, le sage cherche les occasions favorables pour créer du bon karma – ce qui amène le bonheur aux autres et à vous-même. S'engager dans des activités qui impliquent un bon karma peut compenser les conséquences du mauvais karma – ce qui produit la souffrance pour les autres et vous-même – et vous purifier des tendances et habitudes négatives.

En restant à l'écoute de votre conscience avec une aspiration et une foi sincère, vous pouvez agir avec générosité, habileté et amour et, ce faisant, affaiblir les vieux schémas karmiques et en créer de nouveaux plus positifs. C'est le Karma Yoga ou le service désintéressé. Il peut agir sur votre karma potentiel et nouveau, les courants secondaires de votre destinée. Le Karma Yoga purifie votre mental et vos émotions, parce que c'est fait avec amour et sans attachement aux résultats. Ce n'est pas complet en soi, mais associé avec la méditation, la dévotion et la sagesse, il peut vous porter vers le but de l'abandon complet et la réalisation du Soi.

Transcender la loi du karma au moment de la mort

Vous êtes seul à pouvoir vous libérer de votre karma. Le transcender est le but ultime du yoga. Par la pratique du yoga, vous pouvez purifier votre mental inconscient des tendances et des habitudes qui forment votre karma. Ils déterminent ce qui va se produire au moment de la mort et par la suite.

Habituellement, la plupart des gens meurent inconsciemment, désorientés et incapables de concentrer leur attention sur la vérité ou la philosophie. Par conséquent, ils se réincarnent transportant avec eux les mêmes graines karmiques. La peur, la souffrance et le désir de cette vie, ainsi que les graines karmiques accumulées durant des vies antérieures, voilent l'esprit au moment de la mort et la confusion continue dans l'après-vie. Le yoga nous enseigne que nos pensées au moment de la mort déterminent la nature de notre prochaine vie. C'est pourquoi les yogis se préparent pendant plusieurs années pour le moment de la mort.

Celui qui au moment de la mort se souvient de moi seulement ne fera qu'un avec mon essence. Il n'y a là aucun doute. Ceux qui sont pleinement établis en yoga avec un esprit inébranlable abandonnent leur corps contemplant l'Être Divin seulement et ainsi atteignent le plan Divin.

- Bhagavad Gita 8.5

Au moment de la mort, vous éviterez la confusion si vous restez conscient de la Présence du Divin, abandonnez le sentiment que tout vous appartient, incluant le corps physique, et accueillez le Vrai, le Bon, le Beau. Vous illuminerez le mental inconscient et quitterez le corps plein de grâce, avec joie et intention.

Comme préparation pour le moment critique, le sage cultive des habitudes mentales spirituelles pour atteindre l'illumination durant des années, surtout plus tard dans

Suite à la page 6



Kitchardi : le repas énergétique du yogi

par l'acharya Skandavel

Son orthographe varie énormément et, sur le plan technique, c'est juste un mélange de graines et de légumes, mais quand on en parle dans le cadre de l'ayurvêda, on pense habituellement à un repas fait de riz blanc basmati à grains longs, de moong daal (des haricots mungo cassés en deux et dont la peau a été enlevée), des légumes et des épices revenus dans du ghee.

Pourquoi des haricots mungo ? De tous les légumes/légumineux/haricots, les haricots mungo sont les seuls sattviques. De plus, la plupart des haricots ont tendance à aggraver le dosha vata.

Pourquoi le riz blanc ? Le riz basmati cuit approximativement le même temps que les haricots mungo et certaines sources ayurvédiques disent que le riz brun peut aggraver le dosha pitta.

Alors pourquoi le kitchardi est-il si spécial ? Lorsque le kitchardi est correctement préparé, il équilibre tous les doshas et possède la qualité unique d'ancrer et de nourrir une personne tout en facilitant la détoxification. C'est facile à faire, économique et particulièrement efficace pour atténuer l'inflammation.

Le plus important peut-être, est que c'est DÉLICIEUX. Comme vous le savez tous, si nous ne sommes pas satisfaits émotionnellement par un repas, nous cherchons la satisfaction ailleurs. Kitchardi obéit aux règles de l'ayurvêda qui veut que les 5 saveurs soient présentes dans un repas complet.

Pourquoi pas d'oignons ni d'ail ? La recette ci-dessous utilise une épice appelée kalonji pour remplacer la saveur des oignons que nous apprécions et une épice qui se nomme asafoetida pour remplacer le goût de l'ail. L'oignon et l'ail sont moins sattviques et agissent comme les antibiotiques. Alors qu'ils peuvent être utilisés sur le plan médical, nous ne voulons pas qu'ils détruisent par inadvertance de nouvelles espèces dans la flore intestinale.

Pas de légumes appartenant à la famille des solanacées – pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons (de toutes sortes) ! Ils peuvent causer des inflammations. Ils ne vous manqueront pas.

Ingrédients

Des haricots mungo (dans une épicerie indienne). L'origine a son importance. Les marques indiennes offrent les haricots mungo les plus faciles à digérer. Vous pouvez prendre la marque 24 Mantra Organic si vous la trouvez.

Du riz blanc basmati à grains longs (les épicerie indiennes proposent de plus en plus de produits biologiques, ils peuvent éventuellement vous en commander).

Des légumes biologiques – courges, carottes, courgettes, chou chinois, navets... soyez inventif et mélangez ! Achetez les légumes de saison sur le marché. Les légumes à racines sont bons en hiver et si vous vous sentez plutôt vata, cela vous permettra de vous ancrer davantage. Achetez de la coriandre fraîche, c'est une garniture importante et particulièrement bonne pour



Kitchardi : le repas énergétique du yogi.

éliminer les métaux lourds du corps et pour atténuer les dérèglements de pitta.

Pour une tasse de haricots mungo crus

Épices (en graines) :

Fenouil : 1 cuillère à café

Cumin : 1 cuillère à café

Nigelle : 1 cuillère à café

Thym : ½ cuillère à café

Moutarde : ½ cuillère à café (sauf si vous avez un déséquilibre de pitta ou en été. Les graines de moutarde facilitent la digestion cependant.)

Herbes (en poudre) :

Asafoetida : ½ cuillère à café (se trouve mélangée avec du fenugrec en poudre, ce qui est bien. Il est difficile de la trouver pure, mais ça vaut la peine de chercher).

Coriandre (graines écrasées) : 1 cuillère à soupe

Curcuma : 1 bonne cuillère à soupe

Frais:

Curcuma : 1 bonne cuillère à soupe (achetez-le bio si possible. Sinon, procurez-vous-le dans une épicerie indienne.)

Gingembre : 1 bonne cuillère à soupe

Feuille de curry : 1 cuillère à soupe (facile à trouver frais dans une épicerie indienne. Vous pouvez aussi l'acheter séché, mais ce n'est pas la même chose. Le curry en feuille est une excellente source d'antioxydant).

Une fois que le moong daal ou kitchardi est cuit et que vous avez fait revenir les épices, ajoutez une pincée de sel, vous pourrez en remettre ensuite si besoin. Pour voir la vidéo de Skandavel qui prépare le kitchardi :

www.dropbox.com/s/i9gaza4yxtu3rkb/Video%20Nov%2015%2C%208%2020%2019%20AM.mov?dl=0

– Acharya Skandavel skandavel@babajiskriyayoga.net



Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire (2e partie)

par Durga Ahlund

L'abécédaire du Kriya Yoga de Babaji vous expliquera mieux comment expérimenter la façon dont les 18 asanas agissent sur les cinq plans de votre être – physique, vital, mental, intellectuel et spirituel. Pourquoi ne pas utiliser consciemment les asanas pour créer un pont entre votre être physique et votre être spirituel ? Si vous le faites, vous aurez plus d'énergie vitale et aurez davantage conscience de votre santé. L'abécédaire fera l'objet de plusieurs articles à paraître dans le Journal trimestriel du Kriya Yoga. Veuillez consulter les numéros précédents du Journal pour prendre connaissance des autres rubriques et obtenir tous les bienfaits de la pratique des 18 postures. Apprenez ces techniques d'un professeur expérimenté et habilité.

Les buts du Kriya Yoga de Babaji sont : 1) une relax-



Suite à la page 7

Durga avec des étudiants dans la posture du poisson.

Les effets du karma (suite)

sa vie. Plus votre pratique de yoga est prolongée et intense, plus de telles habitudes vous soutiendront au moment de la mort.

Le yoga enseigne également que vous pouvez partir inconsciemment depuis l'une des neuf ouvertures du corps en fonction de vos pensées au moment de la mort. Sachant ceci, un kriya yogi ouvrira le sushumna nadi grâce à la pratique de différents kriyas et, au moment de mourir, il se concentrera à la couronne de la tête, soit le brahma randhra ou la « porte de l'absolu », en pratiquant le cinquième kriya pranayama et il fusionnera avec le Seigneur, Ishvara, le Soi spécial.

Contrôlant toutes les portes, confinant l'esprit dans le cœur, dirigeant la force pranique à la couronne de la tête, ainsi pleinement établi en yoga, celui qui, se souvenant de moi uniquement, abandonne le corps avec le son Om, va vers le plan suprême.

- Bhagavad Gita 8:8,10,12-13

D'autres sont contraints par la nature d'utiliser l'une des neuf ouvertures et ainsi entrer sur des plans astraux après la mort, et par la suite ils entreront dans les états de naissances suivantes. Donc, votre état mental, vos habitudes et vos tendances au moment du décès déterminent les conditions de la naissance et du destin. Ils sont les bagages que vous transportez et qui déterminent ce qui se passera d'une vie à l'autre.

Le karma et la renaissance

Dans la Bhagavad Gita (6:37-45), Krishna dit à Arjuna que si un tapawin (un yogi dévoué à la pratique intense)

meurt avant d'avoir atteint le but, un tel yogi naîtra dans une famille de yogis pleine de ressources. Dans Les Sûtras du Yoga (I.19), Patanjali fait référence à ces yogis et il les nomme bhava pratiyaya : ceux qui héritent de la connaissance et l'expérience du yoga à la naissance. Ces âmes sont très rares. Elles sont attirées par des parents qui sont dotés de la connaissance et de l'expérience pour les guider sur la voie du yoga dès la naissance. Yogi Ramaiah disait souvent que les sadhakas avancés du Kriya Yoga pourraient choisir quand et dans quelle famille ils renaîtraient.

D'autres, ceux dont la pratique n'est pas intense, renaîtront dans un mélange de samskaras positifs et négatifs, ce qui fera qu'ils seront attirés par les dualités de la vie et leur demandera plusieurs années de recherche avant de retrouver la voie spirituelle. Parce que des impressions subtiles sont emmagasinées dans le karma asasya (matrice) de l'âme, d'une vie à l'autre, ce sera relativement facile pour de telles âmes de réapprendre ce qui aura été oublié durant l'intervalle. Par contre, cela ne se produira pas sans résistance causée par la continuité des attachements et des aversions aux objets du monde sensuel. □

Pour plus d'information à ces sujets :

Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel
Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas
L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez
Your Mind: the Owner's Manual
En vente à la boutique en ligne
www.babajiskriyayoga.net



Approfondissez votre pratique (suite)

ation profonde ; 2) une force physique, un bien-être et une santé éclatante ; 3) une purification du corps physique, du mental et des énergies subtiles. L'élimination des impuretés mentales et physiques ; 4) de calmer et stabiliser le mental par des pratiques méditatives et dévotionnelles ; 5) de définir et affiner l'énergie. La série des postures éveillera le prana puis le pouvoir potentiel de la kundalini et renforcera son énergie magnétique, shakti ; 6) de développer le détachement et l'équanimité, que ce soit sur le tapis de yoga ou en dehors ; 7) de maîtriser l'asana pour qu'il soit comme un moyen de se maîtriser soi-même.

Note du traducteur : l'abécédaire étant traduit de l'anglais vers le français, nous respectons l'ordre dans lequel les mots apparaissent dans le texte original, entre parenthèses, les mots anglais.

-B-

Équilibre (*balance*) – L'équilibre est créé dans le corps lorsqu'il est à la fois aligné et détendu. L'équilibre vous permet d'abandonner le poids du corps à la force de gravité. Ceci devrait être l'objectif principal dans chaque asana. Il faut chercher à équilibrer la force et la souplesse dans la posture pour maintenir la stabilité. La stabilité ne signifie pas être immobile. L'équilibre permet d'explorer ; il travaille avec les limites entre une tension trop faible ou trop forte. L'équilibre c'est être bien ancré au sol tout en ayant l'impression d'être suspendu dans les airs. Il est flexible et fluide. C'est le sentiment de se sentir présent. L'alignement avec une respiration diaphragmatique agit sur le système nerveux autonome, ce qui modifie la chimie du cerveau et induit la stabilité émotionnelle. Cela vous permet de retrouver rapidement l'état de relaxation. Si vous réagissez au stress, cela vous permet de revenir rapidement à un état de calme. Cherchez l'équilibre partout dans votre vie.

Respiration (*breath*) – C'est la clé pour maintenir l'équilibre. La souplesse, la force, l'endurance ou la concentration ne peuvent compenser une respiration entravée. Une mauvaise respiration est due à la tension, l'anxiété et l'habitude, et va bloquer l'énergie et contracter les muscles. Respirez correctement et découvrez comment augmenter l'étirement dans l'asana.

Comprenez qu'il est primordial de respirer calmement et régulièrement et de coordonner les mouvements avec la respiration. Chaque inspiration fluide et régulière vous stimulera et augmentera la force. À l'expiration, bougez pour relâcher la tension et accroître la relaxation. Utilisez ujjayi avec la respiration diaphragmatique. Ujjayi permet d'entrer plus profondément dans la posture et d'en sortir sans danger. Elle stimule le flux de prana et favorise la relaxation du corps et du mental.

La respiration diaphragmatique aide à détoxifier et engendre la force et la souplesse. Une respiration diaphragmatique lente, longue et profonde relâchera le diaphragme et les muscles accessoires de l'inspiration. L'asana permettra de relâcher les tensions des muscles

respiratoires.

L'asana pratiqué en conscience avec la respiration ujjayi augmente l'élimination des toxines du corps, libère les blocages du système nerveux subtil et détend le mental. Les émotions peuvent émerger, à certains moments, lorsque la tension profondément enracinée est libérée des muscles. Mais même lorsque les émotions sont libérées, le mental demeure calme et attentif. La respiration consciente permet d'observer, de relâcher et de laisser aller. Votre attention sera dirigée sur ce qui se passe, mais ne réagira pas. Vous pouvez facilement rester concentré sur les détails de la posture et les sensations corporelles.

Le sifflement, le son de l'océan de la respiration ujjayi est créé par l'air qui circule dans le passage restreint en raison du blocage partiel de la glotte. Cette fermeture partielle est similaire à ce qui se passe lorsque vous murmurez, ou fermez la gorge pour faire des gargarismes avec un liquide dans la bouche. C'est ce qui permet de créer la pression avant de tousser. La glotte est juste derrière le larynx. En la fermant partiellement, vous créez un sifflement et une légère vibration au palais, le son du sommeil qui précède le ronflement. Ujjayi est toujours pratiqué par le nez, la bouche est fermée.

Si vous ne comprenez pas comment faire ujjayi, essayez de murmurer, et sentez l'endroit dans votre gorge qui se contracte lorsque vous murmurez. Ensuite, respirez profondément avec la même contraction dans la gorge. Essayez d'émettre un léger sifflement régulier, sans pauses ni saccades. La respiration s'approfondira et le diaphragme sera impliqué. Vous devrez exercer un contrôle permanent des muscles utilisés dans la respiration. Le diaphragme est impliqué lors de l'inspiration et l'abdomen lors de l'expiration. Il devrait y avoir une légère tension dans le bas ventre de façon à permettre une dilatation de la partie supérieure de l'abdomen (le diaphragme est impliqué et le plexus solaire est stimulé). Le bas ventre ne se gonfle pas beaucoup plus qu'avant. Ujjayi aura un effet calmant sur le mental et le système nerveux.

La Respiration par la colonne vertébrale (*spinal breathing*) peut être aussi utilisée dans chaque asana pour développer une forte concentration intérieure et stimuler et augmenter l'énergie dans la colonne. Portez votre attention sur la colonne dans chaque asana. Apprenez à visualiser la colonne de sa base à la pointe du coccyx jusqu'au milieu du crâne, et ensuite faites monter l'énergie dans la colonne vertébrale. Cette pratique vous permettra de sentir le flot d'énergie qui monte dans la colonne d'énergie subtile à chaque inspiration et qui descend à chaque expiration. Alternativement, à l'expiration, imaginez et sentez l'énergie de la colonne se diffuser par les capillaires dans le torse ou portez votre attention au chakra ajna, et sentez cette énergie qui s'étend. La concentration intérieure permet de s'établir dans l'asana. La respiration par la colonne renforce la

Suite à la page 8



Approfondissez votre pratique (suite)

posture et stimule l'éveil de la kundalini, votre conscience et votre pouvoir potentiel. Par cette pratique, vous comprendrez que le pont entre le corps, le mental et l'esprit est la respiration. (Vous pouvez apprendre cette technique de la respiration par la colonne avec un professeur expérimenté et habilité.)

Bandhas – Pour pratiquer les bandhas, ou verrous musculaires, sans danger et de manière efficace, commencez par de légères contractions musculaires. Juste en contractant les muscles du plancher pelvien, le périnée, les muscles urogénitaux, vous soutiendrez le sacrum et renforcerez et allongerez la colonne. En contractant tous les muscles abdominaux, vous soulèverez la cage thoracique et créerez un levier interne.

Les bandhas, mulabandha, uddiyana et jalandhara, agissent sur les systèmes nerveux et circulatoire. Ils rééquilibrent le système nerveux sympathique et parasympathique. Ils aident à mieux contrôler le système nerveux et le mental. Dans la pratique des bandhas, tout votre être se mobilise pour exercer l'effort physique approprié. Grâce aux bandhas, à ujjayi, à la respiration et aux mudras, vous parvenez à maîtriser consciemment et plus facilement l'énergie dans les asanas. Apprenez bien les bandhas avec un professeur expérimenté et habilité, puis pratiquez-les et introduisez-les à votre pratique des asanas. Lorsqu'ils sont pratiqués avec les asanas, les bandhas ne sont pas tenus jusqu'à ce que l'on ressente une vibration et le souffle n'est jamais retenu.

Comment pratiquer : mulabandha consiste à contracter le périnée et les muscles auxiliaires au-dessus et à l'intérieur. Les muscles auxiliaires sont ceux qui sont sollicités lors d'une expiration complète. La zone à contracter est différente chez la femme et chez l'homme. Pour l'homme, la zone sollicitée est le périnée qui se trouve entre l'anus et les organes génitaux. Chez la femme, c'est le col de l'utérus, qui relie l'utérus au vagin. Deux autres mudras entrent en jeu dans mulabandha : vajroli/sahajoli mudra (contraction des muscles urogénitaux qui contrôlent la miction) et ashwini mudra (contraction des sphincters de l'anus qui contrôlent la défécation). Ils peuvent être pratiqués séparément. Cependant, lorsque l'on commence à pratiquer mulabandha, ces deux contractions se font. En contractant les muscles urogénitaux et les sphincters, le chakra muladhara est stimulé en un point central. En remontant ces trois points, vous pouvez sentir où se situe ce point central, c'est le véritable point de contraction dans mulabandha. Une fois que vous êtes capable de distinguer clairement les différents groupes musculaires, vous pouvez isoler et contracter uniquement le point central, et ne plus faire vajroli/sahajoli ou ashwini.

Uddiyana bandha se prend en rentrant et en remontant la sangle abdominale aussi loin que possible vers la colonne. L'abdomen paraîtra long, creux et vide, et le thorax large et plein. Il se fait une contraction dans les parties inférieure et supérieure de l'abdomen. Ne retenez pas votre souffle. Vous pourrez continuer à faire des res-

pirations profondes, mais la contraction rendra la respiration plus difficile. Lorsque vous faites mulabandha, l'activation des muscles à l'inspiration et à l'expiration est conservée. Cela a pour effet de ralentir l'expiration. Vous remarquerez qu'il y a une connexion directe entre la prise de mulabandha et uddiyana. Il est difficile d'en tenir un sans engager l'autre automatiquement. De plus, en tenant uddiyana bandha, vous sentirez que vous contractez automatiquement la région de la gorge.

Jalandhara bandha est une contraction de la gorge qui est faite en abaissant le menton contre le sternum. Jalandhara est pratiqué en douceur dans de nombreuses postures parmi les 18 asanas, et dans quelques postures, comme la chandelle, il est pris plus fermement. Consultez notre livre, Approfondissez votre pratique pour plus d'informations.

Sensation corporelle (*bodily sensation*) – Qu'est-ce que la sensation corporelle ? C'est ce qui se passe dans le corps lorsque vous bougez dans les postures. Par la respiration ujjayi le mental se tourne vers l'intérieur et ceci facilite ainsi la prise de conscience des sensations corporelles. Les sensations initiales sont les contractions dans les articulations et les muscles, l'inconfort, la douleur, la tension et la sensation d'énergie bloquée.

Toutefois, si vous explorez le corps en étant allongé, debout ou assis, vous découvrirez des sensations subtiles, des mouvements minuscules et des vagues d'énergie qui montent et descendent le long du corps, elles vont et viennent, répondant au prana qui les anime. Il est possible de percevoir des sensations de relâchement musculaire, énergétique ou émotionnel. De même que vous pouvez ressentir l'ouverture des sinus, la respiration qui change et peut être plus profonde ou subtile, même imperceptible. Vous commencez à respirer d'une façon différente. Au fur et à mesure que le prana se réveille dans certaines parties du corps, la palette des sensations ressenties s'élargit, certaines sont subtiles et d'autres moins.

N'oubliez pas que le fait de retenir les résistances physiques, émotionnelles ou mentales limite la qualité du ressenti des sensations. Lâchez, respirez et laissez votre corps bouger. L'alignement avec la relaxation mentale est la clé pour faire fondre les barrières physiques qui vous empêchent de ressentir toute la palette des sensations corporelles. En vous intériorisant en conscience pendant des périodes de plus en plus longues et en tenant les bandhas, de plus en plus de sensations apparaîtront. Plus vous tiendrez l'asana avec aisance, plus les tensions et les douleurs profondément enracinées dans le corps et le mental seront libérées.

L'exploration des sensations devient une pratique spirituelle dans la mesure où vous abandonnez la perspective de « Je suis le corps »... « Je suis mes sentiments, mes sensations et mes expériences » à la perspective de « Je suis le témoin ». Ceci ne se produit que si le corps, le mental et la respiration sont stables et équilibrés, avec comme résultat le calme intérieur. □



Tadeu Arantes rejoint l'Ordre des Acharyas à Badrinath

par l'acharya Ganapati

(Note de l'éditeur : le 6 octobre 2016, au cours d'une cérémonie à l'ashram de Badrinath, Tadeu Arantes, un initié au Kriya Yoga de Babaji depuis 20 ans, est devenu acharya, membre de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, et a reçu le nom de Ganapati. En cette heureuse occasion, il partage avec nous ce texte).

Si je devais résumer toute ma vie en une courte phrase, je dirais qu'elle m'a fait devenir un disciple de Babaji.

Je suis né à São Paulo, au Brésil, en 1951. Et depuis 1982, je suis marié à Marcia (l'acharya Annapurna Ma). De ce mariage heureux sont nés trois enfants, Milena, Pedro et Marcela, et deux petits-enfants, Marina et João. J'exerce la profession de journaliste, écrivain et professeur. Depuis plus de trente ans, j'étudie les différentes traditions spirituelles, ainsi que leurs liens avec la philosophie, les sciences et les arts. Mon étude et mon expérience m'ont convaincu que « Tout est Un ». Et, en me basant sur la conception moniste, j'ai écrit cinq livres et de nombreux articles, publiés dans les médias ou mon blogue personnel. Les traditions s'éclairent mutuellement et ce qui est obscur dans l'une peut être clarifié par une autre.

Les réminiscences d'un passé spirituel ont surgi très tôt en moi – la première, avant l'âge de cinq ans. Mais, à 13 ans, mon esprit critique s'est éveillé et m'a fait rejeter ma religion d'origine, à cause des incohérences factuelles de l'Ancien Testament de la Bible. En raison des ressources intellectuelles dont je disposais à l'époque, je ne pouvais que prendre à la lettre le texte biblique. J'ignorais que chaque phrase avait plusieurs niveaux de signification, et pouvait être lue de nombreuses façons différentes. Restant à la surface de la narration, je considérais certains épisodes comme une insulte à l'intelligence. Ainsi, sans tenir compte de toute la mythologie biblique, j'adhérais au déisme, partant du principe que Dieu avait, oui, créé le monde, mais, qu'ensuite, le monde avait évolué de lui-même conformément à ses « lois naturelles », sans aucune autre intervention surnaturelle, au moins jusqu'à la naissance de Jésus.

Du déisme à l'athéisme, il n'y a qu'un pas. Puisque Dieu est tout ou rien : soit Dieu est complètement présent ici et maintenant ou Dieu n'a jamais été et ne sera jamais présent nulle part et pour toujours. Je suis par conséquent devenu athée à 14 ans et j'ai continué à l'être jusqu'à mes 28 ans. Durant ce temps, j'ai vécu deux expériences spirituelles extraordinaires. La première à 14 ans, je suis entré dans une extase mystique en contemplant le ciel étoilé. La seconde, à 28 ans, j'ai été submergé d'admiration et d'émerveillement lorsque j'ai lu un livre scientifique sur la théorie du Big Bang et j'ai découvert la température extrêmement élevée de l'univers durant une petite fraction de seconde après sa création. Je suis parvenu à supprimer la première expérience par des arguments rationnels insensés. Mais la



Acharya Ganapati, Durga, Annapurna et Marcella Arantes.

seconde a totalement fait disparaître mon matérialisme et m'a ramené sur le chemin spirituel.

Avant cela, vers 21 ans, j'ai entendu parler de Babaji, par le livre Autobiographie d'un yogi, de Paramahansa Yogananda. Ce livre se trouvait dans la bibliothèque de mes parents. Je le regardais négligemment, considérant que les faits miraculeux décrits étaient une succession d'absurdités. Cependant, c'est justement le chapitre le plus miraculeux, celui où Yogananda présente Babaji, qui a fortement capté mon attention. Si mon esprit rationnel disait que c'était totalement absurde, une autre partie de ma conscience sentait comme une caresse douce et silencieuse qui, avec le temps, allait sortir de sa torpeur. J'ai remis le livre sur l'étagère, mais une graine avait été plantée en moi.

Cette graine allait germer par la suite, entre 1987 et 1993, quand j'ai vécu les deux expériences spirituelles les plus puissantes de ma vie, lors de sessions de « technique de respiration holotropique » coordonnées par mon ami et psychologue Doucy Douek (l'acharya Saraswati Karuna Devi). Au cours de la première, j'ai été témoin de l'immensité de l'Amour Divin. Lors de la seconde, j'ai obtenu la grâce par la présence constante et la bénédiction débordante de Babaji. Ces deux expériences ont changé complètement ma vie. Car, avant de revenir sur le chemin spirituel, mon approche était purement intellectuelle, et l'intellect est incapable de nous donner la certitude irréfutable dont nous avons besoin aux moments importants de la vie. Ces deux expériences m'ont donné cela.

C'est pourquoi, quand j'ai reçu, en 1998, la première et la seconde initiation au Kriya Yoga de notre cher Satchidananda, j'étais déjà un dévot de Babaji depuis longtemps. Je dois avouer que j'étais un peu réticent lorsque j'ai par-

Suite à la page 10



Nouvelles et notes

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. Nous pourrions loger dans les onze appartements et profiter de toute l'infrastructure.

Pour les résidents en Inde : ils peuvent participer au pèlerinage à Badrinath guidé par Vinod et Lata Kumar du 19 mai au 1er juin 2017. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm

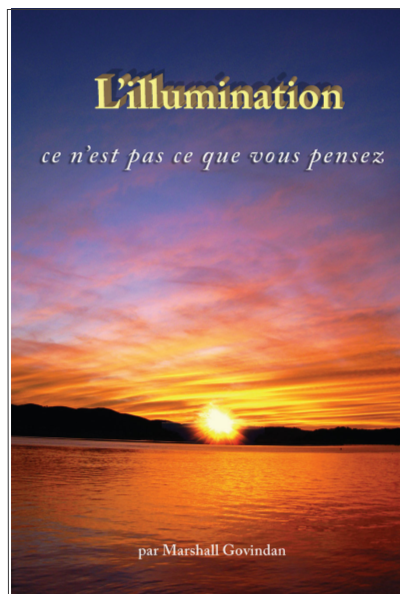
Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les acharyas Sita et Kailash, du 1er au 18 septembre 2017. Pour les détails allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Sita-India-Pilgrimage-Badrinath-2017-French.pdf

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 16 au 18 juin 2017 et du 20 au 22 octobre 2017.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 14 au 23 juillet 2017 et au Brésil en novembre 2017. Il sera également dispensé en Allemagne par Satyananda, en Espagne par Nityananda, en France par Sita Siddhananda et en Estonie par Ishvarananda. 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 en anglais et du 28 juillet au 9 août en français. 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

Suite à la page 11

l'acharya Ganapati (suite)

ticipé à la première initiation, car je pensais que j'avais déjà ma « propre méthode », m'appuyant sur la dimension mystique des traditions sémitiques monothéistes (le judaïsme, le christianisme et l'islam) et sur le Notre Père, la prière enseignée par Jésus, récitée systématiquement et régulièrement. Mais, dès que j'ai eu reçu la première initiation, le Kriya Yoga m'avait conquis et était entré dans ma vie. Depuis, mon chemin n'a pas été une route droite : ma pratique a eu des hauts et des bas, des bons et des mauvais moments. Ce qui l'a soutenue malgré toutes les instabilités était la connexion inébranlable avec Babaji. Je crois que seulement maintenant, après 18 années de pratique, après avoir refait de nombreuses fois les trois initiations, après avoir visité à de nombreuses reprises des lieux sacrés en Inde, après avoir lu la littérature des Siddhas et particulièrement après avoir effectué la formation pour devenir acharya, je suis capable d'apprécier la profondeur des sub-

tilités et l'excellence du Kriya Yoga. Je remercie sincèrement Satchidananda pour sa patience et son soutien.

Mon épouse, Marcia (l'acharya Annapurna Ma), qui est plus intuitive et confiante que moi, m'a beaucoup aidé à surmonter les hésitations et à avancer dans la vie et sur le chemin spirituel. Son amour est une source qui me nourrit chaque jour.

En 2011, j'ai écrit mon meilleur ouvrage jusqu'à présent : la recreation en portugais de 100 poèmes de Kabir. Ce fut pour moi une grande expérience de relier la personnalité charmante et les enseignements radicaux d'un grand mystique du 15e siècle, qui était, à son époque, un disciple secret de Babaji. À de nombreuses reprises, les solutions poétiques que j'ai trouvées m'ont surpris, et j'ai senti la présence invisible de mon Satguru bien aimé. Comment pourrais-je le remercier ?

- Acharya Ganapati tadeu.arantes@gmail.com



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 avons démarré 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. Nous espérons que les travaux seront achevés d'ici la fin juin 2017. 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 : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/News-Links.htm>. Nous devons aussi réaliser les projets de l'Ordre pour l'année 2017 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

Suite à la page 12



Nouvelles et Notes (suite)

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 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.

Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre anti-spam, veuillez inclure notre adresse courriel info@babajiskriyayoga.net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2017, 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.

