

Journal du Kriya Yoga

La politique populiste et notre devoir en tant que sadhaka

par M. G. Satchidananda

La montée de l'incertitude politique et la dissension partout dans le monde soulèvent des questions sur la façon dont les sadhakas du yoga devraient agir. Devrait-on éviter de nous impliquer ou même de nous intéresser à la politique ? Ou, est-ce notre devoir ? Le potentiel de dissension dans le débat politique peut facilement nous faire oublier l'enseignement principal du yoga : l'union dans la diversité. Mais lorsque les libertés politiques qui nous permettent de pratiquer le yoga sont menacées

et que le dharma (l'ordre social intentionnel) et les institutions démocratiques qui protègent l'ordre social sont attaqués, n'est-ce pas le devoir des praticiens de yoga d'envisager le meilleur moyen d'y répondre et ensuite d'agir ? Plus largement, devrions-nous renoncer à nous impliquer dans les affaires de ce monde ou à nous consacrer à leur transformation divine ?

L'ascension du populisme

Pourquoi ces questions exigent-elles

des réponses, aujourd'hui en particulier ? Brièvement, nos institutions politiques démocratiques subissent d'énormes pressions pour plusieurs raisons. Nos droits civiques sont menacés, y compris les droits à la liberté d'expression et à la liberté de presse, l'administration de la justice selon la procédure établie, la représentation par opposition à la démocratie directe et le régime de la loi. Le symptôme de la maladie, bien que ce ne soit pas la cause, est la montée de la vague populiste, née de la frustration due à l'incapacité de la démocratie représentative à régler les nombreux problèmes de la société.

La doctrine politique du populisme suggère que les gens ordinaires se font exploiter par une élite privilégiée et cherchent à y remédier. Son objectif est d'unir « l'homme ordinaire » non corrompu et simple contre l'élite corrompu (habituellement les politiciens élus) et leurs partisans (généralement les intellectuels et les riches). Cela provient de la conviction que les objectifs politiques et sociaux sont mieux réalisés par l'action directe des masses. Le populisme émerge lorsque les institutions politiques dominantes ne répondent pas aux attentes d'un large segment de la société. Lorsque le populisme évolue, il devient de plus en plus exclusif, c'est-à-dire que même si « le peuple » forme un groupe peu structuré au début, il se restreint

à l'intérieur

1. La politique populiste et notre devoir, par M. G. Satchidananda
4. Les 9 formes de Bhakti Yoga: voie d'amour et de dévotion
7. Comment faire de votre travail votre yoga, par M. G. Satchidananda
8. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, par Durga
10. Nouvelles et Notes
12. Le corps, le Soi et la conscience selon le Tirumandiram de Tirumular, par le Dr. Geeta Anand



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

La politique populiste (suite)

rapidement aux partisans du leader.

Le populisme devient extrême lorsqu'il encourage le remplacement de la démocratie représentative par une démocratie directe. Cela se produit lorsqu'un leader politique émerge en promettant de régler les problèmes politiques en contournant les institutions politiques. À l'heure actuelle, la Russie, la Hongrie et la Turquie en sont les exemples les plus évidents. Tout comme les symptômes d'une maladie telle que la douleur ou la fièvre, il est facile de réagir avec un soulagement symptomatique et d'ignorer le traitement requis pour guérir le corps politique. Comme pour la maladie, il peut se répandre si la cause sous-jacente n'est pas traitée. Cela se produit aujourd'hui dans la société occidentale et est activement encouragé par la Russie, dont le but est de briser l'ordre mondial de la liberté démocratique.

Les causes du populisme

Au cours de la dernière décennie, les mouvements populistes ont suscité beaucoup d'attention aux États-Unis des deux côtés, la droite et la gauche, du spectre politique. En tant que citoyens de la plus influente société démocratique représentative dans le monde, les Américains feraient mieux d'examiner pourquoi cela arrive. Il y a plusieurs causes pour expliquer la récente montée du populisme en Amérique. Au cours des dernières décennies, la représentation démocratique est devenue de plus en plus corrompue par l'influence de l'argent. Se faire élire ou réélire, particulièrement pour des fonctions représentatives au niveau national, est très dispendieux. Effectivement, de grandes sociétés achètent les votes de représentants législatifs pour des échappatoires fiscales et des politiques économiques favorisant leurs intérêts sur ceux du public.

Se faire élire ou réélire demande aussi aux politiciens de s'aligner avec les politiques soutenues par les leaders du parti, ayant pour conséquences de laisser des problèmes critiques mais aussi complexes, non résolus. Se faire réélire est devenu le but premier de la plupart des représentants.

La frustration du public devant l'incapacité des représentants élus à s'entendre pour trouver des solutions aux nombreux problèmes urgents et complexes au niveau social, économique et autres contribue au succès des leaders populistes qui promettent des remèdes rapides à la paralysie politique. La Constitution Américaine, qui divise le pouvoir entre les branches législative, exécutive et judiciaire, accroît la susceptibilité du corps politique vers la paralysie politique, en conséquence d'une partialité extrême tant sur le plan exécutif que législatif et, comme nous le verrons, dans les médias.

Même la troisième branche du gouvernement, le judiciaire, conçu à l'origine pour surveiller les excès de partialité politique au niveau législatif et exécutif, a été infecté par la partialité politique. Les décisions de la Cour Suprême y ont contribué. Il y a dix ans, elle a statué que les « entreprises sont des personnes » du point de vue légal et qu'elles ont, par conséquent, la même liberté que les individus à propos des lois sur le financement des campagnes électorales. De plus, au cours des dernières décennies, les tribunaux ont permis aux partis politiques de redessiner les limites des circonscriptions électorales afin de favoriser les membres titulaires de leurs

partis déjà en place. Ils ont aussi permis aux lois électorales de devenir beaucoup plus restrictives. Cela a contribué à la polarisation grandissante entre les partis politiques et la société.

L'essor des univers alternatifs de l'opinion publique

En même temps, l'essor de plusieurs nouvelles sources d'information, résultant du progrès dans les communications numériques et la transformation de certains médias d'information dominants en des exutoires pour les points de vue partisans et les divertissements, a agrandi l'écart causé par les univers alternatifs dans l'opinion publique. Lorsque les médias d'information faussent les faits pour maximiser le nombre de téléspectateurs ainsi que les profits et qu'ils sacrifient les normes journalistiques élevées, ils attisent le feu de la partialité en présentant des informations de façon à générer une réaction émotionnelle plutôt qu'un débat éclairé. Quand les gens souscrivent à la conspiration et croient aux informations alternatives en ligne qui en font la promotion, ils arrivent à ne plus croire en ce qui est rapporté par les médias qui adhèrent à des normes journalistiques élevées et croient qu'ils sont contrôlés par une soi-disant élite.

Les politiciens ont besoin d'opposition et, en ce moment, les médias d'information ont été déclarés les « ennemis » des leaders populistes en Amérique. Récemment, un leader populiste a déclaré que les réseaux d'information télévisés les plus connus sont « les ennemis du peuple américain ». Les dirigeants populistes tentent souvent de discréditer ou même de fermer les médias d'information indépendants et, comme en Russie et en Turquie, pourraient emprisonner ou tuer des journalistes et remplacer les médias indépendants par des organismes de propagande contrôlés par l'état. Tout en essayant de gagner du pouvoir, les leaders populistes déclarent que ce que rapportent les médias d'information aux normes élevées est de la « fausse information », et font valoir que ce que dit le dirigeant populiste est la vérité. Ce n'est pas simplement une tendance de presque tous les politiciens de mentir, d'exagérer ou de déformer les faits. En réalité, ils racontent des mensonges avec l'intention de tromper les gens.

Ces développements perturbants font écho à l'avertissement de George Orwell dans son livre 1984, qui décrit ce qui peut se produire lorsque les médias indépendants sont remplacés par des organes de propagande gouvernementales. Ce livre devrait faire réfléchir chaque citoyen sur ce qu'il peut faire pour protéger l'indépendance de la presse.

Les effets de l'accélération du changement : la technologie, la mondialisation et le climat

Au même moment, le changement s'accélère dans trois zones vitales : la technologie, la mondialisation et ses effets sur les marchés économiques ainsi que sur l'environnement avec la perte de biodiversité et le changement climatique. Considérez les effets de la numérisation sur votre façon de communiquer, de travailler, de socialiser, de chercher un divertissement ou une distraction et de former votre vision du monde. Considérez jusqu'à quel point le rythme du change-

Suite à la page 3



La politique populiste (suite)

ment technologique augmente. Par exemple, votre propre adoption des applications dans votre téléphone intelligent. Pensez à la perte de votre emploi ou à celui que vous pourriez perdre, parce qu'il a été démenagé dans un autre pays, est devenu obsolète, ou a été remplacé par un programme informatique ou un robot si vous travaillez dans l'industrie. Considérez aussi le « pouvoir d'une » personne, de provoquer le changement, bénéfique ou catastrophique, lorsqu'il est multiplié par les effets de la communication numérique moderne et de la mondialisation. Toutes ces sources de changements accélérés menacent le statu quo. Tous ceux qui s'investissent dans le statu quo s'en défendent. Cela rajoute de la pression sur nos institutions démocratiques, lesquelles sont conçues pour protéger les individus et les minorités des abus de pouvoir.

Le multiculturalisme remplace le « melting pot » de l'assimilation culturelle

Notre interconnexion grandissante due à la communication numérique et à la mondialisation ainsi que ses effets sur l'environnement, a une tournure culturelle ironique. Le « melting pot » américain, qui exigeait la conformité, est en train d'être remplacé par le multi-culturalisme, lequel contribue aux divisions sociales et politiques. Les conservateurs, qui sont principalement plus âgés ou qui habitent dans les régions rurales, résistent à la diversité culturelle, alors que les progressistes, qui ont tendance à être plus jeunes et urbains, l'accueillent.

Les conservateurs optent pour le fondamentalisme en religion tout en cherchant une supériorité morale et la conformité face aux valeurs conventionnelles en tant que solution aux problèmes de la société. Lorsque les sciences physiques et sociales contredisent les croyances religieuses conservatrices, ils les ignorent et les rejettent. De plus, les conservateurs se méfient du gouvernement, favorisant ainsi l'autosuffisance. Les progressistes ou les libéraux accueillent la diversité et la curiosité intellectuelle et encouragent le progrès de la science et de la technologie comme solution aux problèmes de la société. Par contre, dans leur zèle à vouloir expérimenter, les progressistes peuvent ignorer les valeurs traditionnelles, les façons de faire et les morales éprouvées. Les conservateurs, tout comme les progressistes peuvent adopter seulement les faits conformes à leurs croyances et ignorer ceux qui ne le sont pas; par exemple, dans leurs choix d'informations et d'opinions médiatiques qui ont aidé, à partir de leurs propres vues politiques. Tout cela ne fait qu'augmenter la division grandissante entre les conservateurs et les progressistes, puisque chacun est peu enclin à écouter et s'engager dans une discussion respectueuse.

Pourquoi le dharma est-il menacé et comment peut-on accomplir notre devoir de le protéger

Le dharma, l'ordre social intentionnel, est menacé par l'accélération de ces forces du changement, par la frustration causée par l'incapacité du système politique engorgé de régler les problèmes et le risque que les mouvements populistes ne feroient qu'attiser le corps politique par la colère, la haine, les théories du complot, la xénophobie, le sectarisme, le racisme, la misogynie et l'attrait du sectarisme religieux. Que peut faire le citoyen pour réformer et protéger les institutions qui garan-

tissent les droits civils, la liberté et l'indépendance de la presse et la démocratie représentative ? Que peut faire une personne pour empêcher le populisme de se diriger vers l'abus de pouvoir par des élus officiels ?

Je crois qu'aujourd'hui c'est le devoir des sadhakas du yoga de respecter les yamas (restrictions sociales), soit ahimsa (la non-violence), satya (la sincérité) et aparigraha (l'absence d'avidité) dans leurs relations et en tant que membres du corps politique. De plus, les sadhakas ont le devoir de soutenir directement ou indirectement ceux qui font le travail difficile de rapporter satya (la vérité) au travers d'enquêtes journalistiques et de soutenir leurs représentants élus. Un sadhaka du yoga peut accomplir ce devoir de différentes façons.

1. Un sadhaka du yoga devrait se développer dans l'éducation aux médias qui se définit par l'habileté d'accéder, d'analyser, d'évaluer et de créer le média. Cela peut nous aider à manifester les aptitudes de la pensée critique, à comprendre comment les messages des médias forment notre culture et notre société, à évaluer les messages médiatiques en se basant sur nos propres expériences, nos compétences, nos croyances et nos valeurs ainsi qu'à reconnaître les préjugés, la déformation, la désinformation et les mensonges.

2. Un sadhaka du yoga doit rechercher les faits qui touchent les enjeux importants tels que présentés par les sources médiatiques qui souscrivent aux normes élevées d'un journalisme professionnel et réfléchir à leur sujet à la lumière de la sagesse du Yoga avant de se faire une opinion.

3. Un sadhaka du yoga devrait souscrire aux prises de nouvelles qui adhèrent aux normes élevées d'un journalisme professionnel. Pour mener des enquêtes journalistiques qui vérifient les déclarations des politiciens, les prises de nouvelles ont besoin du soutien de citoyens engagés, surtout maintenant que les journaux imprimés traditionnels et les revues peinent à survivre à la perte de recettes publicitaires.

4. Parce que le Yoga authentique est conçu comme une philosophie ou un art scientifique plutôt qu'un système de croyances ou une religion, un sadhaka du yoga peut s'impliquer dans n'importe quel enjeu ou problème politique, en faisant des recherches suivies de discussions respectueuses avec ceux qui pourraient avoir des opinions différentes, qu'elles soient traditionnelles, conservatrices ou scientifiques et libérales. Dans la poursuite de satya, un sadhaka du yoga peut remplir son ou sa svadharma (but personnel ou mission) en appliquant la raison intelligente, la curiosité, l'amour et la créativité pour résoudre la souffrance humaine.

5. Un sadhaka du yoga doit accomplir son devoir civique pour tenir les représentants élus, responsables de leurs actes ou de leur incapacité d'agir. Les sadhakas peuvent faire cela, non seulement en exerçant leur droit de vote mais aussi, en communiquant leurs opinions sur les enjeux à propos desquels ils sont bien informés.

6. Lorsque c'est possible, un sadhaka du yoga devrait soutenir par son vote, ceux qui placent devant leurs avantages personnels ou partisans, les résolutions de problèmes bipartisans et soutenir les campagnes électorales de ceux qui le font.

Suite à la page 4



Les 9 formes de Bhakti Yoga: voie d'amour et de dévotion

par M. G. Satchidananda

Pour beaucoup de gens, le Bhakti Yoga, la voie de l'amour et de la dévotion, est la façon la plus facile et la plus efficace de pratiquer le yoga. Comme nous le verrons, c'est aussi une voie progressive qui mène aux buts suprêmes du yoga, l'abandon complet et la vision universelle de l'amour.

Tout le monde cherche l'amour. Mais la plupart des gens cherchent quelqu'un qui va les aimer. Par conséquent, ils font beaucoup d'efforts pour susciter l'intérêt des autres; par exemple, en changeant leur apparence, en parlant d'eux-mêmes, en cherchant la gloire, la richesse et les postes de pouvoir. Si vous voulez être seul, soyez intéressant. Si vous voulez trouver l'amour, soyez intéressé. L'amour c'est donner. Donnez de votre intérêt, de votre temps, de votre présence et de votre bienveillance. Soyez intéressé par le Seigneur et les louanges qu'ont chantées les saints comme moyens pour atteindre la réalisation de Dieu.

Aucune relation, à une exception près, ne sera jamais complètement satisfaisante ou durable et, par conséquent, investir de l'amour en elle peut être menacé par les différentes manifestations de l'égoïsme, incluant la jalousie, l'attachement, la colère, les attentes, la fierté, la peur et l'apathie en plus des conséquences karmiques et de maya, le pouvoir du mental de se leurrer. La seule exception est votre relation avec le

Seigneur, qui est éternelle.

Le Bhakti Yoga est le fait de cultiver une relation avec le Seigneur. Qui est le Seigneur ? Vous pouvez concevoir le Seigneur sous n'importe quelle forme personnelle que vous admirez; par exemple, Jésus, Krishna, Shiva, Bouddha, Babaji, un saint ou sous la forme impersonnelle de l'Être Suprême comme étant l'Être, la Conscience et la Béatitude absolus, Brahman, la Lumière de la Grâce Suprême.

Cette relation avec le Seigneur évoluera au fur et à mesure qu'évoluera votre propre conscience du « Qui suis-je ? » Au début, le Seigneur peut vous paraître distant ou comme une personne à qui vous adressez vos prières pour combler certains désirs. L'étude de textes spirituels et ce que racontent les saints qui ont fait l'expérience du Seigneur vous guideront et vous inspireront dans le processus qui vous rapprochera plus intimement du Seigneur.

Cultiver l'amour Divin et la dévotion grâce aux neuf formes de Bhakti Yoga suivantes

1. *Shravana* : écouter ou lire les textes sacrés et les histoires. Par exemple, la Bhagavad Gita, le Ramayana, les Sûtras du

Suite à la page 5

La politique populiste (suite)

7. Un sadhaka du yoga peut respecter le dharma en encourageant les organisations à but non lucratif qui protègent les libertés civiles, les efforts de la réforme judiciaire, les droits de vote et aux États-Unis, la réforme sur la réglementation du financement des campagnes électorales et le découpage des circonscriptions électorales, en plus de ceux qui cherchent à adapter les lois en fonction des nouveaux défis et problèmes qu'ont engendrés les technologies, la révolution numérique, les changements climatiques et la perte de biodiversité. Un sadhaka du yoga a le devoir d'exprimer l'amour et la bienveillance en faisant du bénévolat, en donnant, de façon créative, de son énergie et de ses ressources financières afin d'assister ceux qui souffrent, individuellement et collectivement.

8. Un sadhaka du yoga devrait donner la priorité à la réforme du système de la démocratie représentative – qui est maintenant corrompu par l'influence de l'argent et les politiques partisans – pour que cela serve les besoins du public plutôt que ceux des titulaires de l'office élu. Les sadhakas devraient appuyer les efforts pour restreindre la capacité qu'ont les sociétés par actions et les individus de contribuer à des montants d'argent illimités aux campagnes électorales en échange d'échappatoires fiscales, de subventions en plus d'un support pour des politiques qui favorisent les entreprises et les intérêts personnels au détriment de l'intérêt public. Le financement public des campagnes électorales est une alternative qui encouragera le débat politique et retirera le financement de la publicité électorale négative sur les politiques identitaires.

9. Un sadhaka du yoga peut être un mentor et s'engager dans une satsang (fraternité) avec d'autres praticiens. Selon le Ministre de la Santé, le plus haut fonctionnaire de la santé

publique aux États-Unis, la plus importante maladie aujourd'hui dans le pays est « l'isolement » causé par le déclin des connexions humaines directes. La sagesse du Yoga peut, en effet, être appliquée pour guérir la « maladie de l'isolement » grâce à la satsang et au kirtan (chant en groupe). En fournissant des conseils, en partageant des expériences et en démontrant de la bienveillance et de l'encouragement à ceux qui vivent peut-être péniblement leur pratique de yoga ou qui sont confrontés à la résistance de l'ego, tous les sadhakas peuvent contribuer à résoudre la souffrance née de l'isolement social. Cultiver des liens forts au sein d'une communauté de yogis forge le caractère alors que chacun des membres embrasse la bonté et l'amour.

Dans la sphère des politiques interpersonnelles, un sadhaka du yoga est particulièrement qualifié pour appliquer et partager la sagesse et la technologie du yoga avec ceux qui souffrent, ce qui inclut tout le monde. En enseignant les postures de yoga et la méditation de base, en ayant une bonne écoute ou en demeurant centré, tout comme l'œil de l'ouragan, lorsque les autres sont contrariés – calmement actif, activement calme – un sadhaka du yoga peut aider à remettre en place, par des débats respectueux, la dissension politique qui contamine maintenant les familles, les lieux de travail et les communautés locales. Un sadhaka du yoga peut aussi se tenir informé, être capable de séparer la réalité de la fiction (théories du complot) et éviter le « nous contre eux » du populisme.

Puisse la sagesse et la pratique du Yoga, en tant que philosophie pratique, pénétrer et diriger les affaires humaines à tous les niveaux pendant que nous aspirons et que nous nous abandonnons à notre potentiel Divin. □



Bhakti Yoga (suite)

Yoga, les Upanishads et La voix de Babaji peuvent vous inspirer et vous motiver à aimer Dieu, à vous purifier et à prendre exemple sur les héros spirituels qui y sont dépeints. Notamment au cours des premières années sur la voie, ces textes et histoires peuvent vous aider à surmonter la résistance née de vieilles habitudes, mémoires et tendances.

2. *Kirtana* : chanter, louer le Seigneur, faire des chants de dévotion seul ou en groupe. L'objectif n'est pas de faire de la belle musique. Ce n'est pas important si vous ne savez pas bien chanter. Cela peut se faire n'importe quand. Le meilleur moment pour le faire est lorsque vous vous sentez triste, déprimé ou anxieux. Le but est de transformer l'énergie émotionnelle en un sentiment d'amour, de joie et d'abandon. Commencez à chanter lorsque vous prenez votre douche afin de nettoyer les émotions difficiles !

3. *Smarana* : se souvenir du Seigneur en tout temps. Cela peut se faire en vous remémorant votre image préférée du Seigneur, votre ishtadevata ou en entretenant une vision sur la lumière intérieure de la conscience, l'Être, la Conscience et la Béatitude absolus impersonnels. Vous pouvez aussi le renforcer en cherchant le Seigneur dans la méditation, la lecture, la contemplation métaphysique, les pèlerinages et l'adoration.

4. *Seva* : le service désintéressé. Toute activité dans laquelle vous pouvez donner ou exprimer de l'amour aux autres est seva. Même si c'est votre travail, si vous n'êtes pas motivé par vos besoins personnels ou la reconnaissance, c'est désintéressé. Cela peut se faire par le Karma Yoga dans lequel l'un n'est pas attaché aux résultats et qu'il voit le Seigneur comme Celui qui fait tout, qui se voit tel un simple instrument et qui agit comme un Témoin.

5. *Archana* : culte, seul ou en groupe, intérieur ou extérieur. L'objet du culte, peu importe le matériau avec lequel il est fait, papier, argile, métal ou bois, représente l'éphémère et sert de fenêtre au Seigneur. En effet, vous prétendez que l'objet du culte est digne d'amour inconditionnel et, par conséquent, vous expérimentez la joie de l'amour inconditionnel qui se reflète dans toutes vos relations.

6. *Vandana* : salutation. S'incliner devant le Seigneur, pas seulement physiquement mais en concentrant intensément toute votre énergie de vie vers le service et l'abandon au Seigneur.

7. *Dasya* : obéissance à la volonté du Seigneur. Répétez : « Non pas ma volonté mais que Ta volonté soit faite. »

8. *Sakhyā* : être prêt à accueillir le Seigneur partout dans le monde et sous tous ses déguisements ou formes.

9. *Ishvara-pranidhana* : abandon complet au Seigneur.

Ishvara-pranidhana ou « abandon au Seigneur » est la forme ultime du Bhakti Yoga. La compréhension et la pratique des autres formes de ce yoga peuvent vous aider à le réaliser. Vous pouvez réaliser le Seigneur par l'amour et la dévotion. Plusieurs saints ont dit que Dieu est amour. Seuls les Siddhas ont dit que « L'amour est Dieu », comme exprimé par Tirumular dans le Tirumandiram dans le fameux verset : « anbu civam ».

Bhakti se développe alors que vous grandissez dans la certitude que le Divin est toujours en vous et qu'il ne peut aller nulle part ailleurs. L'amour est le résultat de cette connaissance. La bénédiction de l'amour inondera votre vie et trans-

formera votre mental et votre corps une fois que vous ressentirez la présence de l'Amour.

La prière élève aussi le mental. Elle forme un lien avec le Divin. Elle peut éliminer les obstacles, la négativité, vous libérer des désirs et de la peur ainsi que vous apporter de l'amour et de la joie.

La répétition de mantras, appelée japa, vous aidera aussi à développer l'amour, la pureté, l'humilité, l'inspiration, un mental concentré. Choisissez le nom du Seigneur, le mantra qui vous inspire le plus. Dans cette ère de Kali yuga, le mantra japa est la méthode la plus simple vers la réalisation de Dieu.

Le Guru

Le mot guru est un dérivé du mot guna et fait référence à un tattva ou principe de la Nature, soit l'enseignement de sa propre transcendance ou libération des gunas. C'est le Guru qui enseigne comment transcender ou se libérer des gunas, les forces de la Nature. Ce faisant, vous devenez le Témoin Éternel, Shiva, présent en soi mais non affecté par la Nature, représenté par l'image de Kali debout et dansant au-dessus de Shiva. Le Guru tattva peut se manifester à travers toute expérience qui révèle la Vérité, l'Amour inconditionnel, la Beauté ou la Sagesse. Lorsqu'il se manifeste constamment par l'intermédiaire d'une personne, il y a une tendance à la considérer comme un « Guru », mais ce n'est pas la personne qui est le « Guru ». La personne n'est qu'un véhicule ou une enveloppe qui livre les enseignements, le Guru. Ainsi, vos enseignants ne font que vous livrer le courrier ! Rappelez-vous que le Guru, Dieu et le Soi font Un.

Nulle part dans les écrits des Siddhas, y retrouve-t-on la louange ou l'adoration d'aucune déité. Cependant, ils vénèrent leurs Gurus, parce qu'ils leurs révèlent les façons de se libérer de l'influence des gunas par la pratique du yoga. Tout le dernier chapitre des Sûtras du Yoga parle de la transcendance des gunas. Dans le Kriya Yoga de Babaji, le Guru tattva s'est manifesté sous les formes de Babaji et des 18 Siddhas. Vous pouvez leur démontrer votre amour et votre dévotion en chantant leurs mantras et en cherchant leur guidance et leur grâce. Bien qu'ils ne soient pas des sauveurs, ils nous fournissent les méthodes pour notre salut, la pratique du Kriya Yoga et la sagesse de leurs enseignements.

Dans les Sûtras du Yoga de Patanjali, ishvara-pranidhana, ou l'abandon au Seigneur, est le troisième élément du Kriya Yoga

Ensemble avec les deux autres éléments, la pratique constante du détachement et l'étude de soi, l'abandon mène à la réalisation du Soi et à l'affaiblissement des causes de la souffrance. L'équanimité suit. Vous « lâchez prise » et vous « laissez Dieu » s'en occuper. En outre, Patanjali explique, dans le Sûtra du Yoga I.23, qu'en abandonnant notre conscience égoïste limitée au Seigneur, nous pouvons aussi atteindre le Samadhi :

Ou, grâce à l'abandon au Seigneur, on atteint avec succès l'absorption cognitive.

Suite à la page 6



Bhakti Yoga (suite)

Mais qui est le Seigneur ?

Ishvara est le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter. – I.24

Le Seigneur, « le Soi spécial », est le Soi de tous les « soi ». À la différence de l'âme individuelle qui est impliquée dans la Nature, il n'est pas affecté par les désirs et les effets karmiques des désirs. En tamoul, « isa » est un autre nom pour l'Être Suprême, Siva, que l'on ne doit pas confondre avec la déité limitée des Vedas du même nom, ni le troisième élément de la trinité dont parlent les érudits occidentaux. Il défie les limitations ou descriptions. « Sva » signifiant « sien ». Ainsi, « ishvara » veut dire « Siva, son propre Être », qui est transcendant en relation à toute manifestation. La réalisation du Soi viendra lorsque vous abandonnerez la perspective de séparation de l'Être Suprême et reconnaîtrez Siva comme votre propre être. « Jiva devient Siva », résume la théologie des Siddhas du Yoga tamouls. Cela confirme la réalité du processus évolutif de l'âme dans la Nature et sa Divinité inhérente. Pour réaliser ce Soi spécial, nous devons laisser tomber nos fausses identifications à la personnalité ainsi qu'aux désirs. Nous devons aller au-delà des manifestations passagères, des actions, des désirs et des afflictions du mental. Le Seigneur n'a jamais été sous l'emprise de l'illusion de la servitude aux formes limitées de la Nature.

Cet abandon doit être complet et ne pas inclure un sentiment de statut spécial. Cela requiert un sens aigu du discernement en ce qui concerne vos motivations. Avec dévotion, vous ressentez « non pas ma volonté, mais Ta volonté soit faite ». Cette perspective rend la transcendance facile. Tant que vous sentez que vous êtes celui qui fait, par votre pouvoir et votre volonté, vous êtes bloqué dans la perspective égoïste de « je peux », « je vais », « je ne peux pas ». Mais lorsque vous abandonnez complètement ce « je » pour « Tu », vous vous élevez au-dessus de la Nature et vous êtes libre dans le Soi pur. Cette forme d'abandon implique de ressentir au plus profond de votre être, l'existence de la présence du Seigneur en tant que Conscience et Énergie, Siva et Shakti, et de toujours sentir que vos actions sont animées par Cela.

Les Siddhas n'étaient pas des disciples qui adoraient des idoles. Ils croyaient que « le Seigneur » est l'Abstraction Suprême : l'Être Absolu, la Conscience Absolue, la Béatitude Absolue : satchidananda. L'utilisation répétée du mot « civam » en tamoul (ou « siva », en Sanskrit) par les Siddhas, un nom abstrait signifiant « bonté », « favorable » et « intelligence pure », démontre qu'ils croyaient en un Dieu abstrait, plutôt que personnel.

Dans une série remarquable de versets, du premier chapitre des Sûtras du Yoga, Patanjali décrit encore le Seigneur dans le Sûtra du Yoga I.25 : Là, dans le Suprême, le germe de la manifestation de la totale omniscience n'est pas dépassé.

Ici, on souligne que l'Être Suprême est omniscient plutôt que tout puissant. L'omniscience doit avoir une source. Ainsi, le germe de la connaissance existe en tout. Donc, par déduction, vous pouvez déterminer l'existence de l'Être Suprême.

Le Sûtra du Yoga I.26 : Non conditionné par le temps, il est le professeur même des plus anciens professeurs.

Les rishis qui ont écrit les Vedas et les agamas, incluant le

Tirumandiram, les qualifient comme des révélations du Seigneur. On peut donc considérer Siva comme le premier Yogi, le roi des yogis qui inspira toute génération ultérieure de yogis. À chaque époque, le Seigneur rend la sagesse suprême accessible aux chercheurs sincères. La Vérité est éternelle.

Dans le verset I.27 qui suit, Patanjali nous dit : Le mot qui exprime ishvara est le son mystique AUM.

AUM est le pranava, le son du prana ou énergie, qui est expérimenté dans les quatre états de conscience. Le « A » représente le prana expérimenté à travers les cinq sens. En descendant à un niveau plus profond, le « U » représente le prana expérimenté en tant que rêves. Le « M » est le sommeil sans rêve et au-delà, il y a le son silencieux « mmm » qui est expérimenté en tant que « turya », le quatrième état de conscience, la source transcendante de tous les autres états de conscience.

Comment connaître le Seigneur ? Patanjali nous dit dans le prochain verset, I.28 : En conséquence, on devrait répéter cette syllabe sacrée AUM pendant que l'on réfléchit à son sens avec dévotion.

Bien que Patanjali ne prescrive nulle part des rituels, des prières ou autres formes d'expressions de dévotion au Seigneur, « ishvara-pranidhana », son avertissement de répéter AUM avec dévotion ou amour, tout en réfléchissant à sa signification, est conforme à l'importance qu'accordent les Siddhas du Yoga tamouls à la dévotion intérieure plutôt qu'à la dévotion au temple.

Dans le dernier verset de cette série, relatif à « ishvara-pranidhana », verset I.29, Patanjali nous fait part du résultat de la répétition du mantra AUM :

De cette pratique vient l'acquisition de la conscience intérieure du Soi et la disparition de tous les obstacles.

Quand la conscience s'écoule vers les objets des sens extérieurs, ceux-ci déterminent vos réactions. En suivant intérieurement le son AUM jusqu'à sa source, vous allez au-delà des mouvements à la surface du mental et commencez à devenir conscient du Soi, la conscience elle-même. De plus, étant conscient, vous obtenez les moyens de surmonter les neuf obstacles à la prise de conscience intérieure continue qu'il décrit dans le verset suivant : la maladie, l'ennui, le doute, la négligence, la paresse, la complaisance dans les sens, la fausse perception, l'incapacité à trouver sa voie, l'instabilité.

Donc, la réalisation du Soi vient au disciple qui s'abandonne au Seigneur, comme le résultat de la Grâce Divine. Le concept de la « grâce » ou « prasada » se retrouve tout au long du Tirumandiram et dans les écrits des Siddhas.

Babaji a dit que recevoir la Grâce du Seigneur dépend de trois choses : le degré de dévotion que vous manifestez envers le Seigneur, combien de sadhana (pratique yogique) vous faites et combien de services vous rendez aux autres. Par la dévotion, vous apprenez l'amour pur inconditionnel; l'amoureux et l'être aimé deviennent un. Vous abandonnez la perspective de l'ego. Cet amour vous conduit de la dualité à la non-dualité. Par le service, vous oubliez les problèmes insignifiants nés de l'ego et développez le but suprême du Kriya Yoga de Babaji, qui est la vision universelle de l'amour.

Suite à la page 8



Comment faire de votre travail, votre yoga

par M. G. Satchidananda

Je me souviens encore distinctement des premiers et plus importants enseignements de Yogi Ramaiah lorsque j'ai rejoint son nouvel ashram à Norwalk, en Californie, en septembre 1970: « Trouve un emploi ! » Il était difficile de trouver un emploi, car nous étions au plus fort de la guerre du Viet Nam et en tant que résidents de son ashram de yoga, nous devions nous abstenir de couper nos cheveux et nos barbes. Par conséquent, aucun employeur potentiel ne m'aurait embauché, car j'avais l'air d'un « hippie », ou d'un « activiste anti-guerre ». Nous étions en pleine révolution contre-culturelle en Amérique, une période remplie de paradoxes. Je venais d'obtenir mon diplôme de l'École des Affaires étrangères de l'Université de Georgetown et j'avais réussi les examens écrits et oraux pour entrer comme diplomate aux Affaires étrangères des États-Unis. Mais je décidai plutôt de dédier ma vie au Kriya Yoga. Considéré comme « étudiant de la divinité », j'ai été exempté du service militaire par mon Conseil de projet local. Des lettres de Yogi Ramaiah, de mon compagnon de chambre à l'université, de mon père et du Père King S.J. ont convaincu le Comité que je méritais la même exemption que les séminaristes de toute institution religieuse. J'ai probablement été la première et la dernière personne à avoir été exempté du service militaire parce que j'étudiais le yoga. Aujourd'hui, le yoga est malheureusement considéré différemment en Occident.

Pendant des semaines, j'ai cherché en vain. Chaque soir, en rentrant de ma quête infructueuse, Yogi Ramaiah m'accueillait avec la question suivante : « As-tu trouvé un emploi ? » et lorsque je répondais « Non », il répondait « Essaie de faire mieux », ou « Prends le premier emploi que tu trouves et aspire à quelque chose de mieux. »

Tout ce que je voulais vraiment faire était de m'asseoir pour méditer. J'ai fini par trouver un emploi qui consistait à faire du porte-à-porte pour vendre l'Encyclopédie Britannica et des aspirateurs Electrolux. Par la suite, j'ai conduit un camion pour livrer des pièces automobiles à des garages dans mon quartier d'enfance, dans l'ouest de Los Angeles. Finalement, j'ai obtenu un emploi dans la fonction publique, en tant que travailleur social de l'assistance publique pour plus de familles avec des enfants à charge. Sept mois plus tard, Yogi Ramaiah m'envoya à Chicago pour démarrer un centre de Kriya Yoga et économiser suffisamment d'argent pour aller en Inde un an plus tard. Au cours des six premiers mois que j'ai passés à Chicago, je chargeais entre trente à quarante tonnes de marchandises à la main dans des camions-remorque chaque jour, dans un entrepôt et je conduisais un taxi la nuit, avant de retrouver un travail au département des services sociaux du Comté de Cook, cette fois dans un quartier mal famé où vivaient les clochards. Après un an à Chicago, Yogi Ramaiah m'envoya vivre dans ses ashrams de yoga au Tamil Nadu, en Inde. Durant les sept années qui suivirent mon initiation au Kriya Yoga de Babaji dans la partie sud de Manhattan à New York, je pratiquais le Kriya Yoga de Babaji à cinq branches en moyenne huit heures par jour, travaillais huit heures ou plus par jour et répartissais les huit heures restantes entre le repos et les devoirs de la vie quotidienne. Je donnais également des

cours hebdomadaires sur les 18 postures. Tout cela me donna une prodigieuse énergie et de l'inspiration. J'ai appris à faire de mon travail mon yoga lorsque j'ai compris que toutes ces activités pouvaient être transformées en Karma Yoga. J'ai continué cette façon de vivre à mon retour et par la suite, Yogi Ramaiah me demanda de développer un ashram à Washington D.C. et cinq ans plus tard, d'immigrer au Québec pour assumer la responsabilité de l'ashram de Montréal qu'il avait établi en 1970. Mon expérience de transformer le travail en Karma Yoga durant ces premières années me permit subséquemment de réussir professionnellement, tout d'abord en tant qu'économiste puis, au retour d'une troisième affectation d'un an en Inde, comme vérificateur de systèmes informatiques.

Pourquoi le travail est-il valorisé dans une culture matérialiste ?

Avant de pouvoir comprendre ce qu'est le Karma Yoga, posez-vous les questions suivantes : Pourquoi valorisez-vous le travail ? Quelle importance votre travail a-t-il dans votre quête du bonheur ? Si vous ne parvenez pas à trouver le travail idéal, seriez-vous malheureux ? Dans notre culture matérialiste, le travail est habituellement valorisé, surtout à cause de l'argent qu'il procure ; or, c'est donc un moyen vers une fin. À un certain moment, probablement plus tard dans la carrière, il est évalué en raison de la situation ou le sens du but qu'il peut fournir. Bien qu'il n'y ait rien d'intrinsèquement mauvais dans ces valeurs, elles sont très limitatives. Si vous perdez votre emploi, vous pouvez aussi vous sentir perdu : votre sens du devoir, votre amour propre et votre bien-être peuvent être sérieusement endommagés. En réalité, aucun travail ne peut satisfaire tous vos besoins, peu importe si vous travaillez beaucoup et dans quelle mesure vous y réussissez. Le travail, dans une culture matérialiste, conduit généralement à accroître l'égoïsme, la peur et le désir.

Comment transformer le travail en Karma Yoga

Tout travail honnête, y compris le bénévolat, peut être accompli comme une offrande au Divin, sans attachement aux résultats ou au fruit de l'action. Pour pratiquer le Karma Yoga, lors de l'exécution de toute activité, restez équilibré et détaché face au succès ou à l'échec, au plaisir ou à la souffrance, au compliment ou au blâme. Restez conscient de ce qui est conscient, dans la demeure de Jiva atman, pendant que vous accomplissez toute action en utilisant Nityananda Kriya. Considérez votre travail comme une source de revenus qui vous permet de pratiquer le yoga de intensivement pendant votre temps libre. Valorisez toutes les activités comme des opportunités à la pratique des yamas (restrictions sociales) et niyamas (observances) du yoga, en plus de cultiver la perspective du Témoin. De cette façon, vous éviterez le risque de compartimenter votre pratique et votre évolution dans le yoga à l'intérieur de périodes relativement courtes de votre vie quotidienne. Intégrez le yoga à toutes les activités en faisant de votre vie votre yoga. Mettez en pratique votre étude de la Gita

Suite à la page 8



Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire (3^e partie)

par Durga Ahlund

L'abécédaire du Kriya Yoga de Babaji vous expliquera mieux comment vous pouvez expérimenter les 18 asanas comme une hygiène totale, une purification complète de tout l'organisme, les corps physiques et subtiles - Les cinq plans de votre être - physique, énergie vital, mental, conscience et supra-conscience. L'asana travaille directement sur le physique mais cible les niveaux subtils qui se trouve derrière lui. Pourquoi ne pas utiliser consciemment l'asana pour créer un

pont entre votre être physique et spirituel de sorte que vous y gagniez non seulement en vitalité et en santé mais aussi en dynamisme, compassion et confiance en soi. L'abécédaire continuera de faire l'objet de plusieurs articles à paraître dans le Journal trimestriel du Kriya Yoga. S.v.p., veuillez consulter les numéros précédents du Journal pour plus d'information sur

Suite à la page 9

Bhakti Yoga (suite)

Visualisations de l'abandon

Pour cultiver ce troisième élément du Kriya Yoga de Patanjali, l'abandon au Seigneur, les trois visualisations suivantes seront utiles :

1. Imaginez que vous vous prosternez aux pieds du Seigneur en abandonnant toute fierté et ce, en parfaite humilité.
2. Imaginez que vous révélez tout au Seigneur, en vous ouvrant comme on ouvre un livre.
3. Imaginez-vous dans les bras du Seigneur, avec une complète et tendre confiance.

Affirmations pour l'abandon

1. Que Ta Volonté soit faite, non la mienne.

2. Comme Tu le veux, comme Tu le veux.
3. Je suis à Toi pour l'Éternité.

Méditation pour l'abandon

Tournez-vous vers l'intérieur et regardez profondément, au-delà des mouvements à la surface du mental et de votre nature humaine. Observez cette partie de vous qui est calme, lumineuse, bienheureuse. Observez cela qui est non affecté par aucune affliction (ignorance, ego, attachement, aversion, peur de la mort), par aucun karma (conséquences des actions passées) ni aucun désir. Observez cela qui est imperturbable, solide, éternel et en paix. Maintenant, chantez AUM.

Référence : *Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas.*

Votre travail, votre yoga (suite)

et des Sûtras du Yoga dans vos activités par la réflexion profonde et l'étude de soi. Répondez après réflexion, et à la lumière de cette étude, aux défis émotionnels qui surgissent lorsque vous travaillez.

Un karma yogi est toujours prêt à aider les autres. Un karma yogi accomplit les actions aussi minutieusement et consciencieusement que possible. Tant que nous sommes incarnés, nous avons l'obligation d'agir, même si nous sommes assis quelque part dans une grotte. Si nous les effectuons comme Karma Yoga, nos actions peuvent servir à notre processus vers l'illumination plutôt qu'aux désirs et aux soucis de notre ego. Soyez un témoin lorsque vous agissez. Quand les choses vont bien, remerciez le Seigneur. Quand les choses vont mal, assumez-en la responsabilité, et apprenez de vos expériences, plutôt que de blâmer Dieu.

De cette manière, les conséquences karmiques de vos actions passées se régleront d'elles-mêmes et s'épuiseront. Vous cesserez de créer de nouvelles conséquences karmiques dans le futur, en répondant consciemment aux défis et aux événements de la vie, au lieu de réagir à partir de schémas émotionnels habituels. Vous découvrirez et serez guidés pour suivre votre dharma, la voie de l'action juste, le Tao et cela portera bonheur à vous-mêmes ainsi qu'aux autres.

Si vous êtes une personne très active qui éprouve de la dif-

ficulté à méditer, le chemin du Karma Yoga, lorsque perfectionné, vous conduira vers l'illumination, d'après la Bhagavad Gita. Vous deviendrez calmement actif et activement calme.

« Je ne suis pas celui qui fait »

À un stade avancé, le yogi qui a associé le Karma Yoga au Bhakti Yoga et au Jnana Yoga sent qu'il « n'est pas celui qui fait », que le Seigneur fait tout et qu'il ou elle est simplement l'instrument du Seigneur. Mais pour adopter cette perspective, le yogi doit s'être affranchi de la colère, de l'égoïsme, de la fierté, de l'avidité, de l'orgueil et du désir personnel ainsi que d'être prêt à aider les autres. Le yogi devrait vivre une vie simple et examiner ses motivations. De cette manière, le yogi développera la pureté du cœur, verra Dieu dans tous les visages et sentira la Présence constante partout. Par conséquent, le pouvoir de la raison éclairée, Bouddha Shakti, vous permettra d'apporter des solutions à tout problème, là où vous mettez votre attention. Le monde a désespérément besoin de karma yogis dans tous les domaines. Babaji lui-même a dit : « Les swamis qui renoncent à s'impliquer dans le monde sont très bien, mais je ne peux pas travailler à travers eux. » En vous abandonnant au Guru, en tant que karma yogi, le Seigneur travaillera à travers vous comme son instrument dédié au monde. □



Approfondissez votre pratique (suite)

les moyens de réaliser tous les bénéfices de votre pratique des 18 postures. Apprenez ces techniques d'un enseignant expérimenté et certifié.

Tous ceux désirant obtenir les résultats réels du yoga doivent s'engager à étudier sérieusement et continuellement sur la façon dont cela fonctionne, y compris les asanas. L'asana vise non seulement les blocages dans la musculature mais aussi, les blocages dans les canaux subtils, les nadis. En se concentrant et en fixant votre mental sur la conscience intérieure, l'espace intérieur, le yoga travaillera à ouvrir ces canaux et l'énergie, le prana, circulant en eux.

L'équilibre survient lorsque le corps est simultanément aligné et détendu. Une fois équilibrées, les énergies et les sensations dans le corps commencent à s'ouvrir en sortant de leur dormance. La palette de sensations que vous pouvez ressentir est large: des scintillements subtils, de l'électricité, des picotements, des fourmillements, des pulsations ou une ruée de sensations qui coule comme un torrent d'eau à travers votre corps. Certaines sont agréables, d'autres, intenses. Indépendamment du caractère éphémère de ces vagues individuelles, l'énergie ressentie est substantielle. En addition, la douleur profondément enracinée, peut-être nourrie pendant des années sous une couverture d'engourdissement, surgir et vous surprendre.

Tenir les postures plus longtemps (3 minutes ou plus), vous permet de plonger plus profondément en vous-même et donc, de voir apparaître plus de sensations. Chaque posture doit être un équilibre de force et de flexibilité, d'alignement et de relâchement. Cela permet de rester solide et stable, avec un mental détendu, une respiration profonde, une attention centrée vers l'intérieur, afin que les tensions profondément ancrées puissent être libérées du corps et du mental.

De l'extérieur, nous paraissions très solides, mais la science et le mysticisme des anciens s'accordent à dire que nous ne sommes rien d'autre que des vagues d'énergie; que le soi le plus profond est un espace vide, rempli de conscience qui est aussi le prana, un courant de force de vie. Quand nous atteignons cet espace vide, nous sommes capables de nous connecter à une conscience supérieure. Et parfois, il est plus facile d'arriver à cet espace dans l'asana qu'assis sur un coussin de méditation.

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 lorsque cela est nécessaire.

-C-

Concentration – La concentration est un élément essentiel du progrès dans l'asana. La concentration combinée aux mouvements physiques apporte une consolidation des gains en yoga. Concentrez-vous dans la colonne vertébrale ou les courants d'énergie qui parcourent le corps, ou centralisez l'énergie dans la colonne ou sur les chakras, alors que vous tenez l'asana de manière stable et confortable.

Contrôle conscient de l'énergie (*conscious control of energy*) – Avec la respiration consciente, l'alignement, l'étirement actif et l'ajustement, les bandhas, les mudras, les mantras et les mouvements kriya, vous parvenez à contrôler

les mouvements de l'énergie dans le corps subtil. Lorsque vous pouvez sentir l'énergie et consciemment l'élever par les pratiques de yoga, vous vous liez directement à votre corps spirituel et affinez votre énergie.

Prana centralisé (*centralizing prana*) – Les canaux d'énergie subtile, les nadis, s'écoulent de la colonne subtile. Utilisez la conscience, les bandhas et la respiration par la colonne vertébrale, pour visualiser et faire monter l'énergie par la colonne. Cela renforcera votre asana et enverra l'énergie à travers les canaux subtils. Visualisez le prana pour approfondir votre pratique de la respiration par la colonne: à l'inspiration, voyez l'énergie brillante ou argentée monter dans la colonne. À l'expiration, observez-la s'étendre à travers le corps. (Voyez les directives spécifiques sur la respiration par la colonne vertébrale, dans le Journal du Kriya Yoga, hiver 2017.)

Chakras – À un certain moment, vous pouvez ajouter la visualisation des chakras situés le long de la colonne, avec ou sans l'utilisation des bija mantras pour chacun. Chacune des 18 postures travaille sur un ou plusieurs chakras.

-D-

Muscles profonds (*deep muscles*) – Pour un étirement complet, utilisez les muscles profonds, en plus des muscles superficiels. Vous pouvez le faire en bougeant plus profondément, lentement et doucement à l'expiration, tout en relaxant à chaque respiration ujjayi. Extérieurement, le corps est ferme et tendu, tout en visualisant des lignes d'énergie fluide et douce dans l'étirement. Tenez les postures durant trois minutes, en tirant complètement mais sans utiliser la force, en maintenant l'attention sur la respiration et les sensations mobiles de l'étirement et du relâchement. Cela stimulera la circulation dans les muscles profonds, stabilisera les articulations et étirera le tissu conjonctif et les ligaments.

Approfondir les postures (*deepening postures*) – En entrant consciemment dans les niveaux plus profonds de la musculature et en maintenant la posture durant une période prolongée, vous pouvez accéder aux tensions psychologiques et émotionnelles et stimuler l'énergie dynamique à partir du plexus solaire. Si vous maintenez la conscience pendant que vous tenez la posture à des niveaux plus profonds, il est possible de stimuler et de libérer des expériences douloureuses et non résolues emmagasinées dans la mémoire des muscles.

Approfondir la relaxation (*deepening relaxation*) – La relaxation dans les tissus aide les muscles à travailler plus efficacement alors que la circulation sanguine est accrue et la fatigue, soulagée. La relaxation qui suit chaque posture aide à assimiler la nouvelle circulation de sang, de lymphe et de prana, libère les toxines, apaise le système nerveux et accroît l'énergie mentale, en même temps que la pression artérielle est réduite.

Détachement – Soyez détaché sur le tapis et vous gagnerez plus de détachement hors du tapis. Prenez le temps pour l'asana et donnez-lui l'attention qu'il mérite en tant que pratique de guérison.

Dévotion – La série des 18 postures est unique. Vous y

Suite à la page 10



Nouvelles et notes

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

Pèlerinage au Sri Lanka du 29 décembre 2017 au 12 janvier 2018, avec les acharyas Satyananda, Kailash et Kriyananadamayi. Pour plus d'informations, allez à : net/english/pilgrimages-srilanka.htm

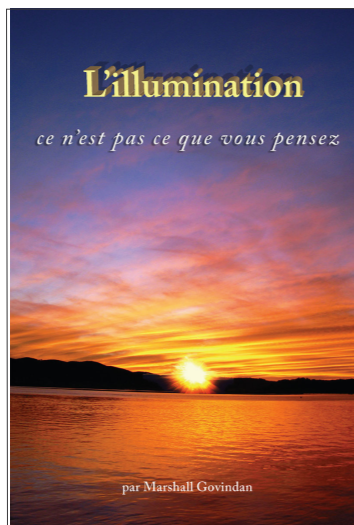
Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 16 au 18 juin 2017 et du 20 au 22 octobre 2017 et par Siddhananda Sita en France (Ardèche) du 30 juin au 7 juillet 2017, et Shivas en Martinique du 1 et 2 juillet 2017.

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 France par Sita Siddhananda du 30 juin au 7 juillet 2017 et en Allemagne par

Satyananda, en Espagne par Nityananda 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'informations :

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

Suite à la page 11

Approfondissez votre pratique (suite)

gagnerez les plus grands bénéfices en développant un sens du rituel sacré dans cette série. Le yoga débute véritablement en vénérant le Soi. Vénérer la prana shakti en soi-même est la clé du succès pour le Kriya Yoga de Babaji. Avec une pratique appropriée, les 18 asanas peuvent établir un lien entre le mental, le corps et le prana, une connexion entre votre mental et votre conscience spirituelle.

Drishti – Il est important d'utiliser drishti, le regard intérieur dans l'asana, en focalisant l'épicentre du mental vers un point spécifique. Le regard est un signal intérieur: là où vous tournez les yeux pour mieux stimuler le mouvement de l'énergie qui monte dans la colonne. Vous devriez savoir comment concentrer le regard au chakra ajna, l'espace entre les sourcils ou à l'intérieur du centre du crâne, pendant que vous tenez une posture. Cela développera votre force intérieure et votre volonté, tout en augmentant votre capacité d'influer sur l'énergie dans la partie interne de la colonne subtile. Pratiquez drishti les yeux fermés pour s'assurer que la conscience ne s'éparpille pas. Vous constaterez que le regard intérieur vous permettra de mieux vous établir dans chaque asana et d'approfondir la relaxation.

Dynamique et statique – Le yoga est dynamique. Certaines postures de la série sont dynamiques. Les postures dynamiques sont utilisées pour relâcher le corps en douceur et évacuer le sang stagnant dans les différentes parties du corps. Elles aident à raffermir la peau, à tonifier les muscles, à ren-

forcer les poumons et à stimuler le mouvement des systèmes digestif et excrétoire. Les postures dynamiques augmenteront la circulation et le métabolisme et rendront tout le corps plus souple, stimulant ainsi l'énergie physique et vitale. Toutes les 18 postures ont une phase statique. Lors de cette phase, la prana shakti, qui est une énergie dynamique, sera stimulée. Les postures statiques sont celles tenues pendant plusieurs minutes. Un asana devrait être tenu avec attention mais sans force, car le rythme respiratoire ralentit et la conscience est dirigée vers le haut. Les tenues statiques offrent un étirement passif des muscles et ligaments, ce qui nécessite suffisamment de temps pour stimuler la circulation et assimiler l'étirement en profondeur. Les tenues statiques massent doucement les organes internes, les glandes et les muscles en plus de détendre les nerfs dans tout le corps. Elles tranquilisent le mental, car elles apportent la stabilité au corps. Cette pratique des asanas devrait amener la stabilité et une sensation de bien-être.

Dynamisme – Dirigez régulièrement la prana shakti dans le nadi sushumna lorsque vous pratiquez vos asanas et le dynamisme vous accompagnera en dehors de votre tapis. Quand la prana shakti soutient votre sadhana, votre sadhana soutient votre vie. Cette force intérieure guidera votre vie et non pas votre ego. Vous devrez toutefois rester vigilants à ce que l'ego n'interfère pas.



Nouvelles et Notes (suite)

claire, les techniques éprouvées par des maîtres pour éliminer les obstacles – nos affections 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

Nouveau livre numérique (e-book) en anglais : « Truth Speaks » (La vérité parle) (Civavakkiyam) par le fameux Siddha du Civavakkiyar « pieux et rebelle », traduction et commentaires par les Dr. T.N. Ganapathy et Dr. Geeta Anand. Cette collection de poèmes est célèbre pour ses idées anticonformistes et révolutionnaires malgré son franc-parler et son caractère direct. L'ouvrage comprend 530 versets sur des sujets allant du kundalini yoga aux problèmes sociaux. La clarté, la précision et la sincérité absolue de ces chants choquent les gens par rapport à leurs ornières intellectuelles et leur pensée conventionnelle. Commandez ce livre numérique auprès des Éditions du Kriya Yoga de Babaji. Aux États-Unis et à l'étranger : 7.00 \$US. Au Canada : 9.00 \$CAN (TTC). Environ 150 photographies en couleur (198 images), ISBN 978-1-895383-85-0. 346 pages.

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés par les Éditions Kriya Yoga de Babaji, inc. Vous pouvez également faire un don à

l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'œil !

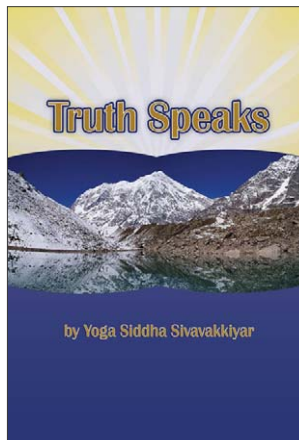
Visitez le blogue de Durga

www.seekingtheself.com

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'in-

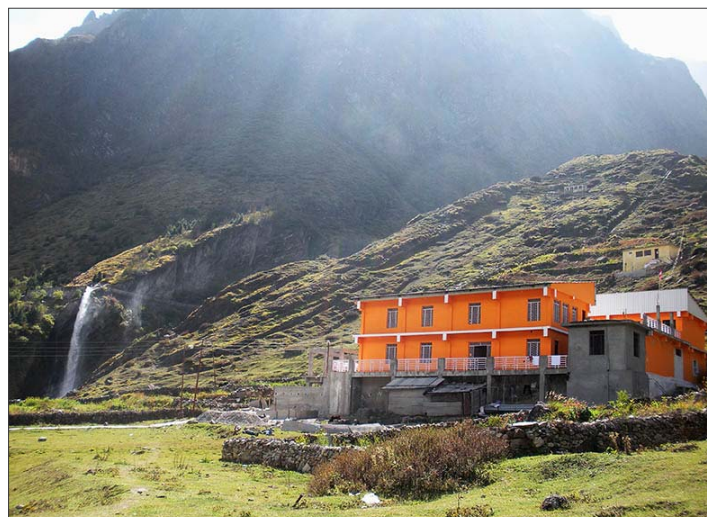
formation, allez à :

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



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.

Ashram en construction à Badrinath



Le corps, le Soi, la conscience selon le Tirumandiran de Tirumular : une étude comparative avec le Shivaïsme du Cachemire

Par Geetha Anand et Sangeetha Menon

Publié par International Journal of Dharma Studies. Janvier 2017 disponible ici :

http://www.readcube.com/articles/10.1186/s40613-016-0045-5?author_access_token=JbXjmD6WWwgefv--MKwdVW_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RO3rn9MVc6Sfybl4geqFdYno-Q8O2ihBqrD_TRCnt90FF50NhyMd4pWaMTZElowSgNlMxac2Qgf7DSwk0sWtbWYTSt4gY_zl43dml7mIYQaw%3D%3D

Résumé : le Tirumandiram de Tirumular est le plus ancien traité tamoul connu sur le yoga. Ce texte est considéré être autant un ouvrage dévotionnel qu'un texte tantrique. Contrairement à d'autres compositions majeures des Siddhas, le Tirumandiram ne contient aucune section sur les préparations médicales ou l'alchimie. C'est le seul texte tamoul où les sections sont appelées tantiram.

À l'inverse du Saiva Siddhanta pluraliste populaire, le Tirumandiram, l'un des douze canons Shivaïtes (tirumurai), est moniste dans sa philosophie. Cette étude, tout en élaborant sur la métaphysique du texte Tirumandiram, examine également les pensées philosophiques communes entre le Shivaïsme du Cachemire moniste et les mystiques Siddhas

tamuuls. Après une intéressante introduction qui résume l'ouvrage tout entier, on y décrit l'analyse de la conscience de Tirumular, les impuretés de l'égoïsme (anava), l'illusion (maya) et le karma qui cache la divinité innée de l'âme en tant que Siva, les types d'âmes en fonction du degré d'impureté qui les affectent, les facteurs limitants (tattvas), les cinq états de conscience et les neuf états supérieurs de conscience avec turya, l'état suprême au-delà de l'éveil, du rêve et du sommeil profond. Il décrit aussi les types de corps qui dépendent du plan dans lequel l'âme fonctionne. Les concepts de l'âme et des états de conscience du Shivaïsme du Cachemire sont également décrits et comparés avec ceux du Tirumandiram.

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 mai 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.

