

Journal du Kriya Yoga

Montrer la voie aux autres : Arrupadai

par M. G. Satchidananda

Ressentez-vous le besoin ou la responsabilité d'aider les autres ? En tant qu'étudiant du Kriya Yoga, vous demandez-vous comment le faire ou si vous devez le faire ? Vous questionnez-vous si vos connaissances et votre expérience dans le Kriya Yoga peuvent être utiles pour alléger la souffrance de votre famille, vos amis, vos collègues ou connaissances ?

Dans leurs textes, les Siddhas du Yoga tamouls font référence au concept d'arrupadai, qui est de montrer la voie à tout un chacun, quels que soient le cas, les

croyances, le sexe, la religion ou la nationalité. Cela met en lumière un vœu d'aider l'humanité par sa propre illumination. Voici un dicton des Siddhas qui y est étroitement lié : la béatitude, je m'en réjouis, que tout le monde puisse s'en réjouir. Ils croyaient sincèrement que la vraie libération de la souffrance n'est pas dans l'isolement. Montrer la voie de la perfection ou siddhi est l'action altruiste la plus élevée. Ils aspiraient à montrer à tous la voie de la libération des chagrins sans fin de ce monde. Leur aspiration était que la multitude puisse atteindre la

connaissance de soi, la seule éternelle, toute relative et unificatrice.

Le serment du Kriya Yoga est une expression du concept arrupadai. Avec lui, on fait la promesse de pratiquer le Kriya Yoga non seulement pour notre propre bénéfice, mais pour celui de tous. « Mon propre être et mes plaisirs, je les abandonne absolument et entièrement à Kriya Babaji, afin que toutes les créatures puissent trouver leur fin. Le calme repose dans l'abandon de toutes choses, et l'âme accepte volontiers le calme. Si je dois tout abandonner, il est préférable de le donner à ses semblables. » Je dis souvent aux nouveaux initiés lorsque je leur parle du serment : « même si vous n'avez pas envie de faire votre pratique de Kriya Yoga certains jours, faites-la quand même, parce que ceux qui vous entourent vous trouveront plus facile à vivre ».

« Je serai un baume pour les malades, leur guérisseur et serviteur » poursuit le serment. « Je les apaiserai d'une pluie de nourriture et de quoi boire pour éliminer l'angoisse de la faim et la soif. » En partageant les enseignements du Yoga avec ceux qui sont malades (physiquement, émotionnellement, mentalement, spirituellement), vous honorez la promesse. Vous n'avez pas besoin de recevoir une formation d'enseignant pour partager votre amour du Yoga et de ses effets bénéfiques dans votre vie. Comme

à l'intérieur

1. Montrer la voie aux autres : Arrupadai, par M. G. Satchidananda
4. Le Yoga classique et les Pensées pour moi-même de Marc Aurèle, 2e partie, par M. Govindan Satchidananda
6. Le yoga pour les enfants, par l'Acharya Maitreya
9. Rapport annuel sur les activités de l'Ordre du Kriya Yoga de Babaji
10. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, 5e partie, par Durga Ahlund
12. Nouvelles et Notes



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.

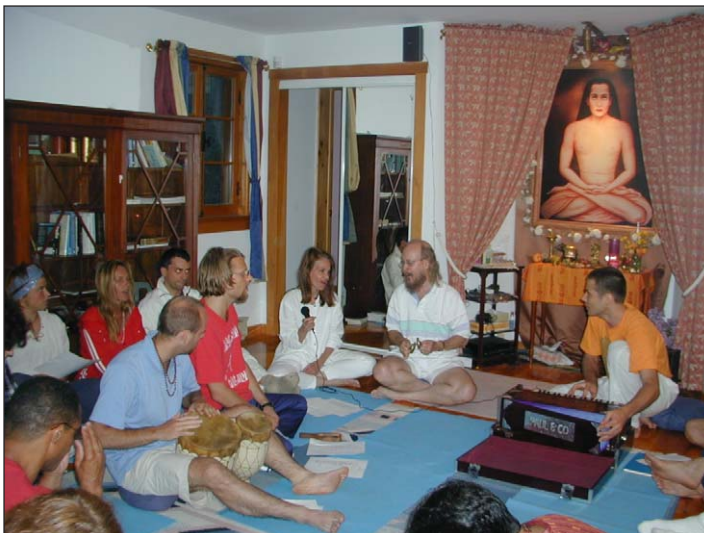
196, rang de la Montagne, C.P. 90

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



Satsang à l'Ashram du Québec.

vous le verrez à la fin de cet article, il y a plusieurs façons de le faire. L'exprimer approfondira votre connaissance du Yoga. Comme vous le verrez plus bas, le faire devient une forme de sadhana yogique qui vous permet de surmonter plusieurs sources d'inconforts intérieurs et de vous abandonner en tant qu'instrument du Divin ou votre Soi supérieur.

Les Siddhas du Yoga ont un désir bienveillant d'assurer le bien-être, le bonheur et la solidarité de tous les êtres. L'amour est le but de la vie, le véhicule et la destination. Les Siddhas ont dit : anbu Sivam, qui veut dire, l'amour est Dieu. Ils croient sincèrement que pour réaliser Dieu, l'on doit se libérer des imperfections humaines, nées de l'égoïsme et ses manifestations, incluant l'attachement ou désir, l'aversion ou peur. Bien que la voie spirituelle est singulière et requiert des périodes d'isolement pour se tourner vers l'intérieur, la transformation de la nature humaine requiert que l'on devienne conscient de ses propres imperfections, qui sont comme des ombres qui ne peuvent être aperçues par nous-mêmes. Si vous habitez seul, vous pouvez penser que vous êtes supérieur aux autres, presque parfait même, mais lorsqu'en contact avec d'autres, vos imperfections ou ombres sont exposées et peuvent même être corrigées.

Le mantra des Siddhas du Yoga tamouls, Sivayanama, n'est pas seulement un concept philosophique ou un instrument mystique, mais un concept social aussi. Nama veut dire tyaga ou sacrifice et Siva signifie béatitude (Ananda). Aya veut dire dénouement ou résultat. Le terme Sivayanama signifie « le résultat du sacrifice est la béatitude ». Les Siddhas ont ressenti la béatitude dans le sacrifice et ils le considèrent comme une occasion de servir. Pour eux, le service et le travail commencent par sa propre réalisation du Soi. C'est-à-dire que les préoccupations sociales des Siddhas leur procuraient un autre moyen pour atteindre la réalisation du Soi. L'expérience mystique des Siddhas nous donne une nouvelle signification au concept du service social.

Les aspects positifs et négatifs d'arrupadai

Montrer la voie aux autres implique qu'il faille montrer ce qu'il faut faire, ce qu'il faut éviter et ne pas faire. Les aspects

positifs incluent le partage des techniques de Yoga, les yamas, les restrictions sociales ou principes éthiques (la non-violence, la véracité, la chasteté, ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas, l'absence d'avidité), les enseignements de la sagesse des Siddhas du Yoga, leurs recommandations alimentaires pour une vie en bonne santé. Enseigner par l'exemple peut être accompagné de discussion avec d'autres à propos des raisons pour lesquelles vous avez adopté ces techniques, principes, enseignements et recommandations qui ont influencé positivement votre vie. Leurs contributions dans plusieurs domaines des sciences sont aussi un exemple d'aspect positif à leur mission sociale, et peuvent nous inspirer à faire de même.

L'aspect négatif d'arrupadai implique d'exprimer ce qu'il faut éviter, ce qui crée l'illusion. Dans leur littérature, les Siddhas du Yoga recommandent d'éviter de mettre l'accent sur la performance extérieure de rituels et d'adoration dans les temples, sur le système des castes, car ils sont une distraction à la vision du Divin intérieur obtenue par la méditation et le Kundalini Yoga, et aux efforts nécessaires pour la purification des habitudes et tendances nées de l'égoïsme. Les établissements associés aux religions organisées créent aussi l'illusion mentale. Les Siddhas se sont dévoués à l'élévation de l'humanité, tout en profitant de la libération des imperfections humaines, plutôt que de renoncer au monde. Leurs enseignements procurent un nouveau paradigme pour l'humanisme sur le plan mondial, né de la sagesse yogique plutôt que d'une théorie sociale.

Cultiver la gratitude, la bonne volonté, l'empathie, la sympathie et la compassion

Dans cette culture matérialiste de consommation, il est facile de se sentir spirituellement isolé des autres, incapable de partager nos valeurs les plus profondes ou d'aider ceux qui souffrent. Par conséquent, on peut se sentir inadéquat dans le partage de la voie avec les autres, arrupadai. Pour surmonter de tels sentiments d'isolement et d'insuffisance, je recommande que vous cultiviez progressivement les émotions de gratitude, de bonne volonté, d'empathie, de sympathie et de compassion. La gratitude est le sentiment d'amour qui surgit comme la reconnaissance de toutes ces choses qui vous ont aidé à atteindre vos buts, à devenir une meilleure personne et à comprendre votre objectif. À la fin, elle identifie le Divin comme la source de la providence. La cultiver dissipe le ressentiment, l'indigence, le désespoir, la solitude et toutes formes de désirs et peurs. Pratiquez-le quotidiennement en « comptant vos bénédictions » ou en « voyant le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ». Ce faisant, vous vous sentirez plus aimants et prêts à donner aux autres.

La bonne volonté veut dire que vous souhaitez le bien à quelqu'un sans nécessairement savoir comment il se sent. Bénissez les autres plutôt que de les critiquer ou les juger. Cela peut être exprimé universellement plutôt que personnellement.

L'empathie signifie que vous comprenez comment la personne se sent. Vous décelez de la détresse. Peut-être que vous avez eu des expériences similaires dans le passé. Cela peut

Suite à la page 3



Chercher Babaji (suite)

faire monter de la sympathie, être ému par la détresse.

La compassion est l'empathie avec de la bonne volonté : vous comprenez comment ils se sentent, et vous leur souhaitez du bien. Vous êtes motivé à agir d'une façon qui exprime que le bien-être de la personne en détresse vous tient à cœur.

Heureusement, les humains sont conçus pour la compassion à cause des exigences sociales de notre évolution. Pour développer votre capacité de compassion envers une autre personne, imaginez ce qu'a pu être son passé, et de quelle façon celui-ci l'a modelée. Quelles situations difficiles a-t-elle affrontées ? Imaginez comment ce serait d'être en elle maintenant, dans son état émotionnel.

Repoussez les limites de votre zone de confort interne

Vous pouvez vous sentir inconfortable de « montrer la voie aux autres ». Les émotions telles que l'anxiété, la honte, la tristesse et les habitudes mentales comme la timidité, la faible estime de soi peuvent vous empêcher de tendre la main. Pour devenir à l'aise avec « être inconfortable » (une forme très yogique de tapas), voici quelques techniques pour élargir votre zone de confort. Commencez en les utilisant lors de rencontres à faibles enjeux, par exemple, durant une conversation lors d'un souper.

- Maintenez le contact visuel plus longtemps que ce que vous avez l'habitude de faire.
- Rapprochez-vous des gens plus qu'à l'habitude dans un ascenseur ; résistez à l'envie de vous éloigner.
- Commencez une conversation avec un étranger en utilisant par exemple une question ouverte.
- Dédramatisez l'inconfort interne en vous rappelant que c'est un sous-produit normal de l'un des mécanismes de survie de votre cerveau. Lorsqu'il fait surface, pensez à quelqu'un que vous admirez qui gère bien ce genre de situation. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul aux prises avec de telles émotions.
- Neutralisez les pensées négatives en réalisant qu'elles peuvent ne pas être vraies, et qu'elles peuvent être biaisées face au négatif, comme un graffiti. Supposez qu'il vous manque plusieurs éléments, dont certains sont positifs. Par exemple, le langage corporel de l'autre personne peut être dû à quelque chose qui s'est produit plus tôt dans la journée. Plutôt que de les voir comme « mon » anxiété, dépersonnalisez-les : « ce sont des sentiments anxieux ».
- Remaniez les faits. Par exemple, si l'autre personne exprime un doute ou de la confusion à propos de ce que vous partagez, posez-vous cette question : « Peut-être que sa réaction est une bonne chose ! » Voyez comment votre mental créatif peut produire des réponses positives.

Renoncer à la responsabilité

Au début de cet article, j'ai posé la question : « Ressentez-vous le besoin ou la responsabilité d'aider les autres ? » Bien que le « besoin » de partager soit issu de l'amour, comme discuté plus haut, « ressentir la responsabilité » de partager la voie avec les autres peut engendrer de l'inconfort mental lorsque vous permettez au mental de retourner continuellement à la planification de différentes stratégies ou d'anticiper des résultats possibles ou la réaction des autres. En tant qu'humains,

nous avons une faible tolérance pour l'incertitude et cela engendre de l'anxiété. L'anxiété vous empêche d'être pleinement présent en toute circonstance. Elle diminue aussi votre confiance. Alors, lorsque vous partagez avec une autre personne, vous devez être complètement présent pour bien interpréter et répondre attentivement à leurs réactions. L'anxiété, qui est faible présence et faible confiance, fera surface immédiatement dans votre langage corporel et dans votre capacité d'émouvoir de la gentillesse.

La question de l'incertitude peut être résolue en renonçant de prendre la responsabilité pour le résultat ou le dénouement. Vous ne saurez probablement jamais l'effet que cette conversation ou discussion aura eu dans la vie de l'autre ni la suite d'événements qu'elle aura engendrés ou rajoutés. Remettez vos préoccupations à Dieu, au Guru, à Babaji, à l'Univers. Laissez aller et laissez Dieu. Ceci est une expression du Karma Yoga, soit d'agir avec compétences, sans être attaché au résultat, pas celui qui fait, mais en tant qu'instrument. Automatiquement, l'incertitude face au résultat devient moins inconfortable, et vous n'êtes aucunement affecté par lui.

Moyens proposés pour montrer la voie

1. Amenez les autres à une conversation ou discussion à propos de votre passion pour le Kriya Yoga et ses enseignements de sagesse. Ce faisant, soyez à l'écoute et répondez après réflexion, parlant seulement de ce qui est édifiant, sans offenser personne. Plutôt que de prêcher, partagez votre façon de les appliquer personnellement.
 2. Envoyez aux gens à qui vous avez déjà parlé du Kriya Yoga des articles passés de notre journal sur le sujet, qui se trouve sur notre site web.
 3. Rappelez-vous avec gratitude comment votre voie dans le Kriya Yoga a commencé parce que quelqu'un a partagé un livre avec vous. Donnez en cadeau vos livres préférés sur le Kriya Yoga. Allez voir la boutique de notre site web pour des idées de cadeaux.
 4. Proposez d'enseigner certaines des 18 postures et les techniques de méditation de base. Utilisez nos publications comme Le Kriya Hatha Yoga de Babaji : 18 postures de détente et de rajeunissement et Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel.
 5. Suggérez le cours par correspondance de La grâce du Kriya Yoga de Babaji.
 6. Soyez présent lors de réunions d'initiés du Kriya Yoga et de séminaires d'initiation dans votre localité. Vous pouvez aussi aider à les organiser.
 7. Enseignez par l'exemple. Joignez le geste à la parole !
 8. Cherchez l'inspiration, la sagesse et la connaissance que vous pouvez partager avec d'autres en étudiant la liste des publications dans la boutique de notre site web. Relisez-les dans ce but. Intériorisez-les en méditant sur eux grâce à Arupa Dhyana Kriya. Gardez-les en mémoire lorsque vous partagez leur sagesse avec les autres qui sont en souffrance.
- Commencez en composant un sankalpa, un vœu ou une autosuggestion qui exprime votre intention de partager avec compétence votre voie du Kriya Yoga de Babaji avec amour et sagesse. Répétez-le quotidiennement lorsque vous êtes dans un état de calme. □



Le Yoga classique et les *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle*

par M. G. Satchidananda

2^e partie

J'ai écrit au début de la première partie de l'article, dans l'édition du Journal été : « Je viens de terminer la lecture des *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle. Je fus tellement ému par sa philosophie stoïcienne que j'ai décidé de partager avec les lecteurs de notre journal mon exploration des parallèles entre sa philosophie et le Yoga classique. Je vais commencer par vous présenter Marc Aurèle, le célèbre empereur, le contenu de ses *Pensées pour moi-même*, l'origine du stoïcisme, son influence sur la tradition philosophique classique occidentale jusqu'à ce jour, avant d'aborder les principes fondamentaux de ses *Pensées*. Une comparaison entre ces principes et ceux des Sûtras de Patanjali suivra et, espérons-le, mettra en lumière la sagesse des deux. Après cela, j'essaierai de démontrer comment l'étudiant moderne de yoga peut utiliser les admonitions et les aphorismes stoïciens des *Pensées* en tant qu'autosuggestions. J'ai appris que les *Pensées* sont parmi les œuvres philosophiques préférées des millénaires d'aujourd'hui. Ses suggestions sur la maîtrise de soi, la communauté, la vertu et la paix intérieure sont justement ce dont nous avons besoin au 21^e siècle et, comme nous le verrons, peuvent nous guider et nous inspirer dans notre pratique de yoga. Je suggère au lecteur d'acheter ou de télécharger les *Pensées pour moi-même*. » Voici la suite de la première partie.

Cultiver les vertus sociales

Patanjali recommande une douzaine de moyens pour calmer le mental dans une série de versets au premier chapitre des Sûtras du Yoga. Le calme mental est un prérequis pour la réalisation du Soi, ou le samadhi dans le Yoga classique. Le yogi est « calmement actif et activement calme ».

De la même façon, Marc Aurèle souligne l'importance de se tourner vers l'intérieur et d'agir avec un mental calme, plutôt que sous l'impulsion de l'émotion.

« Resserre-toi sur toi-même. Le principe raisonnable qui te dirige a pour nature de se suffire à lui-même en pratiquant la justice et, en agissant ainsi, de conserver le calme. » Livre 7, chapitre 28.

Une des recommandations de Patanjali concernant le calme porte sur nos attitudes sociales.

« En cultivant les attitudes d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion pour ceux qui sont malheureux, de joie pour les vertueux et d'équanimité pour les non vertueux, la conscience garde son calme impassible. » Sûtra du Yoga I.33.

La recommandation de Marc pour la vertu sociale ne concerne pas seulement le contrôle moral de l'action extérieure, mais s'étend à sa source intérieure :

« N'use point la part de vie qui te reste à te faire des idées

sur ce que font les autres, à moins que tu ne vises à quelque intérêt pour la communauté. Pourquoi te priver de ce temps pour une autre tâche que tu pourrais faire ? Ce que je veux dire, c'est qu'en cherchant à te faire une idée de ce que fait tel ou tel, du but qu'il se propose, de ce qu'il dit, de ce qu'il pense, de ce qu'il combine et de toutes les autres préoccupations de ce genre qui t'étourdissent, tu t'écarteres de ton principe directeur.

Il faut donc éviter d'embrasser, dans l'enchaînement de tes idées, ce qui est aventureux et vain, et beaucoup plus encore ce qui est superflu et pernicieux. Il faut t'habituer à n'avoir que les seules idées à propos desquelles, si on te demandait soudain : « À quoi penses-tu maintenant ? » tu puisses incontinent répondre avec franchise : « À ceci et à cela. » De cette façon, on pourrait voir aussitôt et avec évi-

dence, que tout en toi est simple, bienveillant, digne d'un être sociable, indifférent aux idées de volupté ou, pour tout dire en un mot, de jouissances, insensible encore à la haine, à l'envie, à la défiance et à toute autre passion dont tu rougirais, s'il fallait avouer que ton esprit la possède. » Livre 3, chapitre 4.

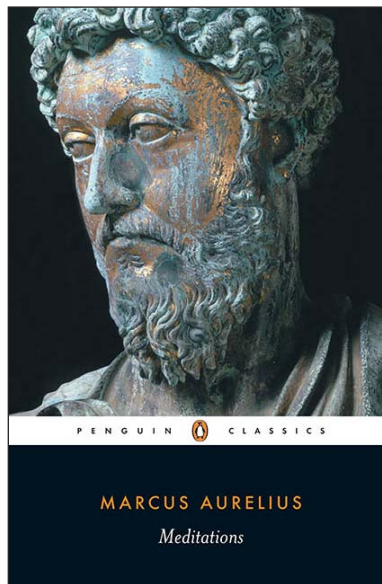
Puisque nos relations sociales peuvent être une grande source de perturbations, les retenues sociales (yamas) ou branche dans l'astanga du Yoga classique, aussi appelé le yoga à 8 branches, sont la première étape fondamentale : la non-violence (ahimsa), la véracité (satya), ne pas voler (asteya), la chasteté (brahmacharya) et l'absence d'avidité (aparigraha) dans le Sûtra du Yoga II.30

Marc parle longuement des vertus :

« Si tu veux te donner de la joie, pense aux qualités de ceux qui vivent avec toi, par exemple, à l'activité de l'un, à la réserve de l'autre, à la libéralité d'un troisième et à telle autre qualité d'un tel autre. Rien, en effet, ne donne autant de joie que l'image des vertus, quand elles se manifestent dans la conduite de ceux qui vivent avec nous et qu'elles s'y trouvent, en aussi grand nombre que possible, réunies. Voilà pourquoi il faut toujours avoir ce tableau sous les yeux. » Livre 6, chapitre 48.

« La bienveillance est invincible, si elle est sincère, sans grimacerie et sans hypocrisie. Que pourra te faire, en effet, le plus violent des hommes, si tu persistes à rester pour lui bienveillant, et si, à l'occasion, tu l'exhortes avec douceur, et, au moment même où il essaie de te faire du mal, tu entreprends tranquillement de lui faire changer d'avis : « Non, mon enfant. Nous sommes nés pour autre chose. Ce n'est pas à moi que tu feras du mal, c'est à toi-même que tu en feras, mon enfant. » Et montre-lui adroitement et d'un point de vue général, qu'il en est ainsi, et que, ni les abeilles, ni aucun des animaux nés pour vivre en troupeaux, n'agissent

Suite à la page 5



Marc Aurèle (suite)

comme lui. Il faut lui donner cette leçon sans ironie, sans acrimonie, mais affectueusement et sans rancune au fond de l'âme, et non comme un maître à l'école, ni pour te faire admirer d'un témoin ; mais adresse-toi à lui seul, même s'il y a des gens qui soient autour. » Livre 11, chapitre 18,9.

« Si quelqu'un peut me convaincre et me prouver que je pense ou que j'agis mal, je serai heureux de me corriger. Car je cherche la vérité, qui n'a jamais porté dommage à personne. Mais il se nuit celui qui persiste en son erreur et en son ignorance. » Livre 6, chapitre 21.

« Il est ridicule de ne point échapper à sa propre malignité, ce qui est possible, et de vouloir échapper à celle des autres, ce qui est impossible. » Livre 7, chapitre 71.

« Prends garde de ne jamais avoir envers les misanthropes les sentiments qu'ont les misanthropes à l'égard des hommes. » Livre 7, chapitre 65.

« N'aimer uniquement que ce qui t'arrive et ce qui constitue la trame de ta vie. Est-il rien, en effet, qui te convienne mieux ? » Livre 7, chapitre 57.

« Creuse au dedans de toi. Au dedans de toi est la source du bien, et une source qui peut toujours jaillir, si tu creuses toujours. » Livre 7, chapitre 59.

« Ce qui n'est pas utile à l'essaim n'est pas utile à l'abeille non plus. » Livre 6, chapitre 54.

« Le meilleur moyen de t'en défendre est de ne pas leur ressembler. » Livre 6, chapitre 6.

« Ne mets ton plaisir et ton acquiescement qu'en une seule chose : passer d'une action utile à la communauté à une action utile à la communauté, en pensant à Dieu. » Livre 6, chapitre 7.

Marc fait la liste des vertus à de nombreux endroits, par exemple : « Acquiers-les donc, puisqu'elles dépendent entièrement de toi : intégrité, dignité, endurance, abnégation de soi, contentement, modération, bienveillance, indépendance, simplicité, discrétion, magnanimité. » Livre 5, chapitre 5.

Le principe qui gouverne l'ordre du monde et comment le connaître

Marc Aurèle utilise des expressions très variées pour désigner le principe qui gouverne l'ordre du monde. Parmi elles, il y a Dieu, les dieux, Zeus, la Nature, le Tout, l'Univers, la Loi, la Providence et le Destin. Elles veulent dire la même chose et il les cite selon le contexte ou la sensibilité auquel elles correspondent. Il énonce clairement la doctrine stoïcienne : « Il n'y a, en effet, qu'un seul monde qui embrasse tout, qu'un seul Dieu répandu partout, qu'une seule substance, une seule loi, une seule raison commune à tous les être intelligents ; une aussi est la vérité. » Livre 7, chapitre 9.

La raison est le moyen par lequel on peut percevoir comment l'unique est devenu plusieurs, et que plusieurs font partie du Tout.

« Qu'est-ce donc qu'une âme instruite et sage ? C'est celle qui connaît le commencement et la fin, et la raison qui se répand à travers l'universelle substance et qui, de toute éternité, organise le Tout, conformément à des périodes définies. » Livre 5, chapitre 32.

« Pour l'être raisonnable, la même action qui est conforme à la nature, est aussi conforme à la raison. » Livre 7, chapitre 11.

L'idéal stoïcien, et le thème sous-jacent des Pensées, est celui d'une vie vécue en conformité avec la raison, la rationalité inhérente à la fois dans la nature humaine et la nature de l'univers, le Tout, dont fait partie la nature humaine. Marc exprime de la gratitude dans le premier livre pour tous ceux qui l'ont guidé dans cela.

« M'être représenté clairement et maintes fois ce que c'est qu'une vie conforme à la nature, de sorte que, dans la mesure où cela dépend des Dieux, des communications, des secours et des inspirations qui nous viennent d'eux, rien ne m'a, depuis longtemps, empêché de vivre conformément à la nature : si je suis encore éloigné du but, c'est par ma faute, et parce que je ne tiens pas compte des avertissements des Dieux et, pour ainsi dire, de leurs leçons. » Livre 1, chapitre 17.6.

Ceci laisse entendre qu'hormis la raison, il communiquait également intimement avec les dieux, et que son expérience de la religion n'était pas limitée à la piété conventionnelle.

Le Yoga classique renvoie au Samkhya, qui revendique deux pôles de la réalité : Prakriti, ou la Nature et Purusha, la Conscience. Le Samkhya analyse la Nature selon vingt-trois principes, commençant avec les cinq éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace, comme dans la philosophie grecque. Le Samkhya pose également trois modes ou qualités de la Nature, appelés les gunas : l'inertie, l'activité et l'équilibre, qui régit le sommeil profond, le rêve et les états d'éveil. Le yoga explique comment l'Unique semble être plusieurs, mais dit que ce n'est que par le Samadhi, ou l'absorption cognitive, qu'il est possible de faire l'expérience de l'Unité, l'Union ou le Yoga. Le premier chapitre des Sûtras du Yoga aborde le samadhi, et les moyens d'y parvenir.

« Le yoga est la cessation du processus d'identification avec les fluctuations qui émergent dans la conscience. » Sûtra du Yoga I.2.

« Grâce à la pratique constante et au détachement, émerge la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience. » Sûtra du Yoga I.12.

Le dernier chapitre des Sûtras du Yoga discute du but atteint par les gunas en offrant le contexte et les fonctions pour que l'âme individuelle aille au-delà de l'ignorance et retourne à l'union avec le Seigneur Suprême, appelé ishvara. Ishvara est un mot composé, qui fait référence à « isha », le Seigneur, et « svara », le soi propre unique.

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

Et au-delà des différentes pratiques de yoga pour atteindre le samadhi, Patanjali recommande « l'abandon » : « Ou, parce que l'on s'abandonne au Seigneur, on réussit à atteindre l'absorption cognitive. »

Dans l'absorption, le sujet et l'objet s'identifient l'un à l'autre. Patanjali nous dit dans le Sûtra du Yoga I.17 que le

Suite à la page 6



Le yoga pour les enfants

par Acharya Maitreya

Pour comprendre l'utilité du yoga pour les enfants, il est tout d'abord nécessaire de comprendre la dynamique de la psyché humaine du point de vue du yoga. L'être humain est une essence spirituelle avec un potentiel latent de forces et de vertus cosmiques. En tant qu'âme, elle est dans une expérience matérielle, dans un processus d'apprentissage. Les conditions individuelles pour que ce potentiel se manifeste sont déterminées par le karma et la qualité de la conception, la gestation, la naissance et l'éducation. Dans ce processus, la structure psychique corps-esprit-personnalité se consolide en réunissant les samskaras, les habitudes ou les tendances du mental. Ces habitudes constituent l'obstacle principal qui empêche l'être humain de faire l'expérience de l'état de conscience primordial et, ainsi, d'exprimer son potentiel Divin, son Être véritable.

Le yoga est la pédagogie de l'Être, la méthode pour accéder et développer ce potentiel. Le Siddha Tirumular dit dans son Tirumandiram que les « cinq fonctions de Shiva/Dieu – création, préservation, dissolution, obscurcissement et Grâce – visent à éduquer les âmes individuelles dans leur cheminement de la séparation, l'imperfection et la souffrance existentielle vers l'Unité, la Perfection et le bonheur¹ ». La pratique du yoga pour les enfants est une éducation intégrale qui utilise l'expérience de la sensation corporelle comme fondation pour apprendre globalement, mais surtout pour apprendre sur eux-mêmes. L'éducation intégrale doit être comprise ici comme une éducation qui envisage le développement des possibilités de l'être humain dans sa totalité, dans ses aspects

physique, vital (émotionnel), mental, intellectuel et spirituel, ainsi que la relation sociale et environnementale. Le yoga est un processus de purification de l'égoïsme afin que le vrai Soi s'exprime à travers ses véhicules, le complexe corps-esprit-personnalité. Alors, quel est l'âge idéal pour commencer à pratiquer le yoga ? La réponse est : « le plus tôt possible », en adaptant la pratique.

En Inde, depuis les temps immémoriaux, les enfants étaient traditionnellement initiés au yoga lors d'une cérémonie à l'âge de huit ans, au cours de laquelle ils apprenaient les asanas, les pranayamas et les mantras. La pratique n'était pas recommandée avant cet âge. Cependant, la réalité des enfants aujourd'hui est très différente de l'Inde ancienne. Aujourd'hui, la plupart des enfants vivent en ville, ont peu de contact avec la nature, passent beaucoup de temps à l'intérieur, protégés de la violence de la rue, et s'amuse avec les « baby-sitters électroniques » (tablettes, smartphones, jeux vidéo). Ils sont trop stimulés, non seulement par les appareils électroniques, mais aussi par les emplois du temps surchargés entre l'école, le sport, les cours de langues étrangères, etc. Cette condition engendre un niveau de stress et d'anxiété qui fait partie intégrante du développement de l'organisme. C'est pourquoi le yoga pour les enfants, plutôt que de s'ajouter aux autres activités quotidiennes, doit être un moyen de conserver et d'améliorer la santé.

Jusqu'à l'âge de sept ans, le chakra muladhara (racine ou

Suite à la page 7

Marc Aurèle (suite)

premier niveau de samadhi, samprajnata, « avec distinction », est accompagné par les produits inspirés de cette fusion : les observations, les réflexions, les réjouissances et la réalisation de l'état de « Je suis ». Cela nous ramène à la référence de Marc, citée ci-dessus, aux communications, aux secours et aux inspirations « des dieux ».

Ce qui est unique chez Marc Aurèle est le fait que ses Pensées n'ont pas été écrites par un mystique qui vivait dans une grotte, un monastère, un ashram ou un centre de retraite spirituelle loin de la société, mais près de la ligne de combat avec les barbares, à la frontière de l'Empire romain, et par l'homme le plus puissant du monde, l'Empereur, alors que l'Empire était pratiquement à l'apogée de son influence. Combattre les barbares à la frontière de l'Empire est une métaphore extraordinaire pour les efforts des stoïciens et des Raja yogis pour maîtriser les peurs et les désirs de la nature de tout homme.

Comme il doit être difficile d'utiliser la vertu et la sagesse au milieu de l'horreur et du massacre de la guerre ! Son exemple me fait penser à Krishna dans la Bhagavad Gita, qui se déroule sur le champ de bataille au cours de la guerre civile entre les Pandavas et les Kauravas. J'imagine que Marc, avec sa sagesse stoïcienne, aurait pu remplacer Krishna conseillant à Arjuna de remplir son devoir en tant que

guerrier, tout en maintenant le calme et la perspective du témoin.

Comment pratiquer le yoga en utilisant les Pensées

Patanjali nous dit que « lorsqu'on est asservi par les pensées négatives, leurs contraires (c'est-à-dire les pensées positives) devraient être cultivées » dans le Sûtra du Yoga II.33. Par cet acte d'autosuggestions, le sadhaka du yoga peut remplacer les habitudes profondément ancrées et les tendances du mental par de nouveaux programmes subconscients. Ces derniers l'aideront par la suite à répondre de manière vertueuse, plutôt que par la colère, la peur ou le désir impulsif. Engagez-vous à mémoriser certaines de ces Pensées, et programmez-les dans le subconscient, répétez-les plusieurs fois, à la fin de la méditation, juste avant de dormir, en vous relaxant à la fin d'une séquence de postures, et durant la journée. De cette façon, la sagesse de Marc Aurèle vous inspirera et dynamisera votre sadhana yogique, et vous aidera à épanouir votre potentiel Divin.

* Les pensées citées dans ce texte sont issues de l'ouvrage *MARC-AURÈLE PENSÉES POUR MOI-MÊME*, traduction de Mario Meunier, publié par la Librairie Garnier Frères, Paris. Pour télécharger, aller au lien :

<http://ugo.bratelli.free.fr/MarcAurele/MarcAurelePensees.pdf>



Le yoga pour les enfants (suite)

chakra de base) est à son plus grand pic d'activité. Il est relié à l'élément terre qui permet « l'enracinement » de l'esprit et établit les relations d'attachement et d'aversion, de survie, de stabilité ou de peur.



Enfants pratiquant le hatha yoga et la méditation.

Sur le plan physiologique, c'est la période au cours de laquelle le cerveau se développe et à la fin de ce cycle, le système crée la mémoire immunitaire par le thymus. La pratique du yoga permet d'entraîner le cerveau et le système immunitaire de manière efficace. Ceci permet au corps physique d'être en bonne santé, bien nourri, résilient et apporte une sécurité émotionnelle.

Au début de cette phase, les enfants vivent naturellement dans un état de contemplation, observant et expérimentant de façon à comprendre comment fonctionnent les choses. En même temps, ils sont actifs et excitables, caractéristiques qui augmentent avec le temps. Le yoga dans l'enfance permet en principe d'équilibrer ces qualités et développe les deux hémisphères cérébraux, en alternant les techniques dynamiques comme les asanas et les pranayamas avec les techniques statiques telles que la relaxation et la méditation. Cela préserve l'aspect contemplatif, stimule la capacité de concentration et de mémorisation et aide l'enfant à canaliser son énergie vitale incroyable, à développer l'autorégularisation, ce qui va réduire l'anxiété, l'impulsivité et l'agressivité. Les techniques de yoga sont un entraînement du système nerveux et,

ardemment lui est refusé, et que cela engendre une souffrance accompagnée de colère ou de frustration. Ils peuvent crier et pleurer, incapables d'harmoniser les pulsions émotionnelles et les réactions agressives.

Le yoga développe la conscience du corps et permet aux enfants de percevoir leurs émotions, ils sont guidés dans un processus qui les amène à se connaître, mais également à connaître les autres et il facilite leurs relations. Le yoga, la pédagogie et la psychologie modernes se rejoignent lorsqu'ils affirment que celui qui entretient une bonne relation avec lui-même est mieux à même d'établir un environnement de paix et de sérénité autour de lui. Les asanas participent au développement moteur, émotionnel et intellectuel. La pratique des asanas combinée aux pranayamas agit de manière positive sur le système nerveux central et favorise un développement psychomoteur et affectif harmonieux chez l'enfant. Cela libère et canalise l'énergie psychique qui souvent crée l'agitation psychophysique, fréquente chez beaucoup d'enfants. De cette façon, la vitalité est augmentée ainsi

Suite à la page 8



Le yoga pour les enfants (suite)

que la sérénité.

La relaxation profonde qui suit les postures permet au système corps-esprit de rétablir l'homéostasie organique et crée une sensation de présence dans un espace intérieur de paix. Cela s'enregistre dans la mémoire cellulaire et psychique. La méditation maintient la connexion avec l'Être et permet à l'enfant d'accroître sa capacité à percevoir les pensées et les émotions sans jugement et à ne pas réagir de manière impulsive. Rester dans cet espace intérieur crée un sentiment de confiance et de proximité avec les camarades et donne la possibilité d'aborder les événements stressants en tant que défis plutôt qu'en tant que menaces.

Des recherches scientifiques récentes ont démontré les avantages de pratiquer le yoga et la méditation pour les enfants, on note par exemple :

- Amélioration de l'attention et de la concentration. Diminution des symptômes du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, des niveaux de stress avec, comme conséquence, une amélioration des résultats scolaires. Il pourrait être prescrit en complément d'un traitement médical pour traiter les problèmes de trouble du comportement chez les enfants présentant ces symptômes.

- Amélioration des relations avec les camarades, de la réflexion, de la perception visuelle, des facultés motrices, diminution des niveaux d'anxiété et baisse importante du stress post-traumatique.

- Réduction de l'insatisfaction ressentie par rapport à l'image corporelle chez les filles. Amélioration des performances spatiales de la mémoire, qui est principalement une fonction de l'hémisphère cérébral droit, indiquant que la pratique facilite l'action de l'hémisphère droit.

- Diminution des absences et retenues, de l'agressivité, du dédain et respect des échéances pour achever les travaux d'arts plastiques.

Le yoga dans l'éducation

Les autorités administratives dans le domaine de l'éducation, la science et les traditions contemplatives ont défini les règles à suivre dans l'enseignement lors de la conférence intitulée « Éduquer les citoyens du monde au 21^e siècle » et ont conclu que les traditions contemplatives du monde représentent une ressource précieuse qui contribue au développement de personnes bienveillantes, éthiquement responsables, qui maîtrisent leur vie mentale. Par conséquent, elles seront en bonne posture pour faire face aux énormes défis politiques, sociaux et spirituels de notre époque.

Le yoga fait partie de l'une de ces traditions et ses préceptes et techniques variés permettent ce développement intégral. En général, les techniques sont rattachées aux qualités ou valeurs que stimulent l'observation et le développement. Les yamas et nyamas, principes éthiques tels que la non-violence, la vérité, la pureté et la joie, peuvent être enseignés à travers la narration d'histoires avec un langage ludique et archétypal de façon à toucher l'âme de l'enfant.

Lorsque le développement moteur, social et affectif des enfants se déroule normalement, ils sont plus à même de s'épanouir à l'école et dans les divers aspects de leur vie. De

nombreuses études montrent que les jeunes gens qui ont acquis ces aptitudes sociales et émotionnelles sont plus heureux, ont davantage confiance en eux et sont des étudiants, membres de la famille, amis et travailleurs plus compétents. Dans le même temps, on leur fournit moins d'ordonnances pour toxicomanie, alcoolisme, dépression et violence.

Au Brésil, depuis les années soixante, le yoga est entré dans les programmes scolaires, à la fois dans les écoles publiques et les établissements privés. Actuellement, de nombreuses écoles proposent des cours de yoga aux élèves. J'ai démarré ma pratique de yoga à l'école et cela m'a beaucoup aidé, j'ai par conséquent approfondi mes études dans ce domaine. J'ai dispensé des cours de Kriya Hatha Yoga et de méditation aux enfants dans un réseau d'écoles publiques et entrepris des études et des recherches sur ce sujet. En plus de promouvoir le yoga à l'école, mon but est de faire prendre conscience de la perception que les enfants ont de la pratique, qu'ils soient reconnus comme protagonistes de leur histoire et la production de connaissances. Avec ces expériences, j'ai perçu le besoin de sensibilité, de créativité, de spontanéité ; de l'équilibre entre le jeu et la discipline, de l'autorégulation. Dans les cours de yoga à l'école, il y a de multiples possibilités pour utiliser une approche transdisciplinaire en reliant la géographie, l'histoire, les langues, les mathématiques, la biologie, la physiologie, la philosophie avec la culture du yoga. Ce processus aide les enfants à apprendre le yoga, à appliquer les techniques philosophiques et les concepts dans la vie de tous les jours de manière plus efficace, mais aussi dans les différents sujets abordés à l'école. Dans ce contexte, il est primordial d'être attentif à la façon dont on présente les concepts philosophiques, les principes moraux et les valeurs universelles, afin que cela n'engendre pas de conflits intellectuels ou d'idées. Sinon, cela risque de restreindre la portée et le bénéfice de cette activité dans un environnement multiculturel, multiethnique et multireligieux.

Enseigner le yoga aux enfants

On peut envisager l'enseignement du yoga aux enfants en deux phases : avant sept ans et à partir de sept ans. Pour les plus jeunes, il faut avoir une approche ludique et pour les autres il est possible d'établir une discipline plus rigoureuse avec moins de jeux et d'adaptations. L'enfant apprend essentiellement avec des exemples concrets, en imitant. C'est le début de l'enseignement du yoga : par l'exemple. Il n'y a pas d'approche ou de méthode unique. Cependant, il y a certains principes à prendre en compte. Par exemple, l'exécution de postures est adaptée au développement moteur. On peut commencer à tout âge, sachant que l'on pourra modifier ou faire évoluer la pratique au fur et à mesure des mois ou des années. De deux à trois ans, il faut démarrer par des jeux et aborder les aspects émotionnels et sociaux avec la méditation, les histoires courtes, les mythes ou les histoires qui traitent des émotions humaines, des vertus et des valeurs. À ce stade, tout se transforme naturellement en jeu, alors il n'est pas nécessaire de mettre l'accent sur l'adaptation ludique des

Suite à la page 10



L'ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2018

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

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

Depuis septembre 2016, l'Ordre des Acharyas a permis :

- D'offrir plus de 130 séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji à plus de 1 000 personnes originaires de plus de vingt pays : Brésil, Inde, Japon, Malaisie, Sri Lanka, Estonie, Espagne, Colombie, Allemagne, France, Italie, Autriche, Suisse, Portugal, Angleterre, Bulgarie, Belgique, Australie, Royaume-Uni, États-Unis et Canada.

- D'entretenir l'ashram et la maison d'édition à Bangalore, en Inde, qui a organisé sept séminaires d'initiation dans toute l'Inde. Vinod Kumar, le gérant de l'ashram, a donné gracieusement chaque jour des cours d'asanas et de méditation ouverts à tout public. L'ashram a publié et distribué la plupart de nos livres et de nos vidéos partout en Inde.

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

- De terminer la formation d'un acharya en Inde, Gurudasan (Gowri Varadhan). Poursuivre la formation d'un acharya en Autriche, deux en France et un au Brésil. Achever la formation de l'acharya Amman, du Canada, qui est maintenant habilité à donner la deuxième initiation.

- De terminer la construction de la seconde phase de notre nouvel ashram de Badrinath, dans l'Himalaya, comprenant deux autres appartements et une salle à manger commune. Deux groupes de pèlerins conduits par cinq membres de l'Ordre y ont résidé à l'automne 2016 et un autre groupe de l'Inde du Sud y a séjourné en mai 2017 avec Vinod Kumar. Ouverts au public, des cours de yoga et des satsangs subventionnés y sont donnés.

- De subventionner des cours gratuits de Kriya Yoga de Babaji, deux fois par semaine, et des kirtans à l'ashram du Québec en 2017.

- D'organiser une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga sur deux semaines pour 7 participants en anglais et un autre en français avec 13 participants à l'ashram du Québec au mois de juillet et août 2017. Une formation avec 5 participants a aussi eu lieu en Suisse.

- De subventionner une mission pour introduire le

yoga et la méditation à l'école publique, dans le nord du Sri Lanka. Plus de 700 écoliers et 60 éducateurs y ont assisté.

En 2017-2018, l'Ordre prévoit de réaliser les projets suivants :

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

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

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

- Terminer la construction et la peinture du portail de l'entrée principal de l'ashram de Badrinath. S'acquitter des obligations fiscales relatives à ce portail.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 31 acharyas bénévoles, et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour

mener à bien ces projets au cours de l'année 2017-2018. Votre contribution est déductible d'impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2017, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2017. Utilisez votre carte de crédit !

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

les frais de déplacement.

Vous pouvez aller sur notre site www.babajiskriyayoga.net et faire votre don en ligne avec votre carte de crédit ou par courriel à info@babajiskriyayoga.net.

Si vous êtes en Europe, pour pouvez faire un virement bancaire, si vous le préférez, à l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, numéro de compte 406726-0, banque : Caisse Centrale Desjardins du Québec, code SWIFT: CCDQCMMXXX, agence : La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphrémagog, numéro de transit 50066-815 ou à la Deutsch Bank compte : payable à « Marshall Govindan » Deutsch Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte : 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/code Swift DEUTDE33HAN.

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



Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire (5e partie)

par Durga Ahlund

La façon dont le Kriya Yoga de Babaji purifie, renforce et intègre à la fois le corps, l'âme et l'esprit peut paraître mystérieux ! Dans cette série d'articles, j'espère démystifier ses effets en donnant des explications claires. Babaji a conçu sa pratique par paires, avec des phases uniques et des kriyas, en utilisant des bandhas, le pranayama, des mudras et des mantras.

La pratique quotidienne de ces postures en conscience et avec dévotion va renforcer le corps et l'esprit et alignera votre être à tous les niveaux de façon à vivre de manière « correcte, saine, juste ». Il ne s'agit pas uniquement d'exercices physiques. Les buts du Kriya Yoga de Babaji sont : 1) une relaxation profonde ; 2) une force physique, un bien-être et une santé éclatante ; 3) une purification du corps physique, du mental et des énergies subtiles. 4) l'élimination des impuretés mentales et physiques ; 5) de calmer et stabiliser le mental par des pratiques méditatives et dévotionnelles ; 6) d'ouvrir les canaux d'énergie subtile ; 7) d'éveiller le pouvoir potentiel et la con-



science (kundalini) ; 8) de développer le détachement et l'équanimité, que ce soit sur le tapis de yoga ou en dehors ; 9) de maîtriser l'asana pour qu'il soit comme un moyen de se maîtriser soi-même.

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 autorisé.

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.

-H-

Les bienfaits de l'asana sur la santé (*Health benefits of asana*) – La pratique régulière de l'asana augmente la souplesse, renforce la tonicité musculaire, améliore la posture, augmente l'équilibre, nourrit les tissus, maintient une bonne densité osseuse, améliore la souplesse des articulations et la fonction pulmonaire, induit une respiration plus lente et plus profonde, nourrit les disques intervertébraux, améliore la circulation sanguine et lymphatique, détend et

Suite à la page 11

Le yoga pour les enfants (suite)

techniques. Les enfants peuvent jouer et apprendre les postures afin de grandir naturellement sans qu'une discipline rigide leur soit imposée.

Le premier contact avec le yoga est extrêmement important. D'ailleurs, il est intéressant de remarquer que le yoga pour les enfants est devenu un produit supplémentaire dans l'industrie du yoga. Par exemple, une recherche a constaté que les parents qui n'avaient pas le temps de jouer avec leurs enfants rapportaient que les cours de yoga étaient une autre option où les « professeurs transformaient l'activité en un super jeu ». Cette étude a également mis en évidence que c'est essentiellement le Hatha Yoga qui est enseigné, la pratique de la méditation ne suscite que peu d'intérêt. De nombreux professeurs ne croient pas que les enfants puissent pratiquer la méditation, ils projettent ainsi sur eux leurs difficultés. Nous devons être vigilants afin que l'enfant ne grandisse pas en pensant que le yoga n'est qu'une plaisanterie.

On ne devrait pas oublier que l'enfant, lorsqu'il est bien guidé, sait comment écouter le silence, rester immobile, surtout pour donner libre cours à son imagination. C'est dans cette danse silencieuse et le mouvement que l'univers de l'enfance est révélé et s'exprime dans sa plénitude. Il est

nécessaire d'utiliser la créativité, d'ajouter des sons, des chants, d'être à l'écoute des sons intérieurs (la respiration, les battements du cœur) ainsi que la représentation de personnages mythiques, des animaux, des métiers, en les adaptant à l'univers de l'enfant. Il faut aussi inventer des variantes aux postures et de nouvelles façons d'apprendre et de jouer avec chaque posture. Les asanas proposés devraient être montrés par le professeur sans rien imposer, de façon à ce que les élèves puissent observer et prendre les postures à leur manière. Cet aspect ludique permet de stimuler les valeurs humaines naturellement, sans règles établies. De cette façon, l'enfant est amené à explorer son propre corps et ses mouvements, en adaptant les postures physiques et en incorporant les qualités psychiques, comme essayer d'être aussi solide que l'arbre, aussi libre que l'oiseau, fort que le guerrier et lumineux que le soleil.

Et c'est dans cette luminosité solaire que j'aspire à voir nos graines/enfants s'épanouir dans l'aube Divine du paradis terrestre, dans lequel notre bienaimé Satgurudeva Babaji Nagaraj travaille sans relâche avec joie et amour ; il inspire et nourrit cette Réalité dans nos cœurs et nos esprits. Om Kriya Babaji Nam Aum! Aum Tat Sat!

□



Approfondissez votre pratique (suite)

améliore le fonctionnement du système nerveux, donne une meilleure conscience du corps, améliore l'humeur, diminue la pression artérielle, améliore la digestion.

-I-

Intégration – L'intégration est importante dans la pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji. C'est la voie pour réaliser le soi par le développement physique, mental et spirituel. Le système du Kriya Hatha Yoga utilise non seulement des mouvements physiques, mais incorpore aussi la concentration. Le Kriya Yoga est défini comme action en conscience. Une pratique en conscience et avec détermination de la série des 18 postures, basée sur l'action en conscience, purifiera et unifiera le corps, la respiration et l'esprit. Entrez tout d'abord de manière active dans l'asana par étapes spécifiques, au fur et à mesure que les tensions se relâchent, allez plus profondément dans la posture à la fois physiquement et mentalement. Ensuite, établissez-vous en conscience et de manière passive dans la posture ; observez ce qui se passe dans votre corps, soyez à l'écoute de votre respiration et de toutes les sensations de tension et de relâchement. Puis, avec les contractions des bandhas, concentrez-vous sur le centre du troisième œil de manière calme et constante et abandonnez-vous à l'énergie de l'asana. Cette pratique de l'asana qui utilise les kriyas, le pranayama, les bandhas, les mudras et la dévotion va apporter l'harmonie dans le corps. Au lieu de s'appuyer sur l'effort excessif, faites appel à la conscience, la respiration et les bandhas. Vous n'épuisez pas votre énergie, mais au contraire, vous gagnez en énergie. Cette pratique dynamique ne vous fatiguera pas, mais amènera plus d'énergie et d'harmonie avec une sensation de bien-être.

Immobilité – Nous disons que le but premier de la pratique de l'asana est la relaxation. Cependant, notre objectif va au-delà du concept de la relaxation normale, notre objectif est réellement l'immobilité et le calme. Pour atteindre l'état d'immobilité, il faut tout d'abord se débarrasser de toute agitation dans le corps. L'expérience de la relaxation profonde dans l'asana ne résulte pas de la cessation d'énergie par inertie, mais est due à une augmentation de l'énergie, une force qui circule dans un corps, calme, immobile et réceptif.

-J-

Jalandhara bandha – C'est une compression de la gorge qui harmonise le fonctionnement du système endocrinien. Jalandhara étire le cou et la moelle épinière et agit sur les glandes pituitaire, pinéale, thyroïde, parathyroïdes et du thymus. Il stimule la région parasympathique de la moelle épinière en stimulant le bulbe rachidien situé en haut de la colonne. Cela agit sur le rythme cardiaque, la respiration et la pression sanguine. La contraction de jalandhara amène une sensation de relâchement, de repos et de bien-être dans tout l'organisme, alors que l'énergie est apaisée dans le canal central subtil, sushumna nadi. Ce bandha, de même que mulabandha et uddiyana bandhas, est utilisé de manière subtile et sans vibration dans de nombreux asanas.

-K-

Kriyas – Le Kriya Yoga de Babaji est un système qui comprend 144 kriyas ou pratiques. Les kriyas sont des actions de purification qui développent la conscience. Toutefois, dans notre pratique de Hatha Yoga, nous incorporons de petits kriyas, des micromouvements qui assouplissent la musculature en profondeur. Ces kriyas dynamiques sont subtils, ils englobent des mouvements physiques et énergétiques.

Kundalini – La kundalini est le pouvoir de Shakti. C'est l'énergie créative de l'Univers et le pouvoir fondamental qui gouverne chaque organisme humain, le corps, la vie et l'esprit. La kundalini alimente la vie, néanmoins c'est un pouvoir et une conscience potentiels auxquels presque personne ne fait appel. Il est latent en chaque être humain. L'asana et les pratiques de yoga peuvent éveiller son énergie potentielle. La kundalini, lorsqu'elle est éveillée et monte dans le canal central subtil, sushumna nadi, peut demeurer instable et imprévisible. Lorsque, grâce au yoga, elle monte sans entrave et devient stable, le corps en entier devient stable, semblable à « la flamme dans une pièce sans courant d'air ». Tout devient alors stable – la voix, les yeux, l'ouïe, la conscience.

-L-

Lâcher prise (*Letting go*) – C'est une pratique essentielle et bénéfique de l'asana ! L'asana peut soulager d'une tension, d'une pensée, d'une émotion, d'une peur ou d'un désir négatif ou répétitif. Une pratique régulière des 18 postures peut vous aider à développer un corps et un esprit forts, calmes et réceptifs, comme l'asana vous aide à lâcher-prise sur la tension du stress quotidien et sur les sources d'ennui provenant du corps, de l'esprit et des émotions. L'asana vous enseigne comment lâcher-prise sur la tension et l'agitation du corps physique. À ce moment seulement, vous pouvez commencer à lâcher prise sur le reste. Ensuite, apprenez à lâcher-prise sur l'effort et l'ambition ou la compétition que vous pouvez sentir dans votre pratique. Apprenez à apprécier la pratique. Enfin, il se peut que vous lâchiez prise sur toute sorte de conditionnement de pensée négative, par exemple « je ne peux faire ceci ou cela ». Pratiquez le Kriya Hatha Yoga, lâchez-prise et vivez de manière positive.

-M-

Mantra – Le mantra est un son syllabique, ou syllabes, semences de Shakti, pouvoir sous différentes formes. Le mantra crée une énergie subtile qui a le potentiel d'exprimer et de supprimer les charges émotionnelles. Le mantra peut éliminer les sentiments négatifs et l'anxiété. Le mantra peut apporter le repos et la relaxation au corps et à l'esprit. Le mantra inspire le mouvement des forces qu'il porte en lui.

Pratique méditative (*Meditative practice*) – La méditation est un état de conscience. Elle peut être suscitée par la pratique des asanas. La pratique régulière des asanas

Suite à la page 13



Nouvelles et notes

Pèlerinage au Sri Lanka du 30 décembre 2017 au 12 janvier 2018, avec les acharyas Satyananda, Kailash et Kriyananadamayi. Pour plus de précisions, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages-srilanka.htm

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga: du 21 septembre au 8 octobre 2018. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation ultime. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm



Le nouvel Ashram à Badrinath.

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les acharyas Kailash et Siddhananda Sita : du 1er au 18 septembre 2018. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation ultime. Pour plus d'informations, allez à :

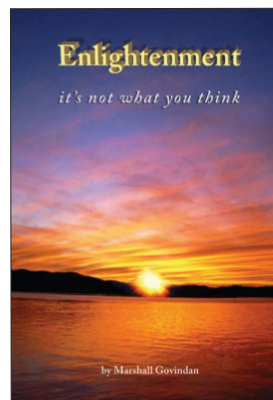
www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Sita-India-Pilgrimage-Badrinath-2017-French.pdf

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 20 au 22 octobre 2017 et du 15 au 17 juillet 2018.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Brésil du 11 au 19 novembre 2017 et au Québec du 20 au 29 juillet 2018. 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.

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. « 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



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

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 DEUTDEDBFRA). 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.



Approfondissez votre pratique (suite)

finira par équilibrer les pranas dans le corps et amènera l'esprit dans un état naturel de conscience calme, simple. Il existe plusieurs chemins menant de l'asana vers la méditation.

Le premier chemin vers la méditation est à travers la pratique quotidienne des asanas. Cela se produit lorsque le corps physique, renforcé et discipliné par les bandhas, la respiration et la conscience passe sous le contrôle de l'esprit. La série des asanas ralentit, approfondit et régule la respiration et harmonise les pranas afin que le corps devienne tellement stable et à l'aise que l'agitation mentale et physique est éliminée. Le corps physique reste totalement immobile et cela permet à l'esprit d'entrer dans des états subtils de conscience.

Le second chemin vers la méditation est par une pratique déterminée en se concentrant sur la colonne vertébrale. (La respiration par la colonne fera l'objet d'un article ultérieurement.) En vous concentrant à l'intérieur sur ujjayi pranayama et le mouvement de prana dans la colonne, la respiration devient plus subtile. Lorsque l'espace entre les respirations s'allonge, la série des asanas devient méditative.

Le troisième chemin vers la méditation est par shavasana. Après chaque asana, on prend la posture de shavasana quelques instants, ce qui permet d'intégrer ses effets et les modifications dans la circulation. L'asana est un acte de purification ; un acte de mouvement et de torsion du corps, de façon à nettoyer, équilibrer et augmenter l'énergie. À la fin de la pratique, shavasana est tenu plus longtemps afin d'éliminer les tensions résiduelles et les toxines du corps et du mental et vous amener dans un état de conscience profond, de calme et de réceptivité.

Mudra – Un mudra est un geste psychophysique qui représente une attitude physique et mentale induisant un esprit calme et méditatif. Les mudras relient le corps physique au corps pranique (vital) qui à son tour influence le corps mental. Les mudras sont comme des interrupteurs électriques et prennent souvent la forme de gestes avec les doigts et les mains. Ils symbolisent toutefois des expres-

sions du mental par les mains, les yeux, les muscles du visage et la langue. Les mudras sont aussi posturaux et peuvent inclure des bandhas, le pranayama et les kriyas. Par les mudras, le pratiquant développe la conscience du flux de prana dans le corps subtil. Des postures tenues sans effort pendant au moins 3 minutes stimuleront un adoucissement et une fluidité intérieurs. De petits mudras, des vibrations de prana surgissant d'une pulsation d'énergie, établissent une résonance de guérison et nourrissent l'être en entier.

Mulabandha – Mulabandha est une contraction du périnée qui a un effet puissant sur le système nerveux et les glandes endocrines, mais aussi sur le système énergétique du corps, le prana. Il aide à aligner et renforcer la colonne dans les postures, et lorsqu'il est parfaitement maîtrisé, il peut réaligner les corps physique, mental et psychique. Il aide au maintien de l'équilibre hormonal et régule le fonctionnement des organes internes. Il redirige le prana pour le faire monter dans le canal subtil, sushumna nadi, et crée instantanément une sensation de relaxation mentale profonde tout en stimulant l'éveil de la conscience. Il devrait être pris dans les 18 postures de la série, car il renforce l'efficacité de la posture, permet de la prendre sans risque et développe la force (il n'est pas nécessaire de le prendre dans shavasana).

–N–

Niyamas – Second membre du Yoga classique. Les niyamas sont les règles de conduite mentionnées dans l'Astanga yoga. Elles sont incluses dans la pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji. Les cinq niyamas sont 1) saucha ou purification, 2) santosha ou contentement, 3) tapas ou pratique intense, 4) svadhyaya ou étude de soi et 5) ishvara pranidhana ou dévotion. La pratique quotidienne des 18 postures offre aux étudiants un rituel de dévotion rigoureux, un moyen de nettoyer le corps et l'esprit des toxines et de la négativité, autant qu'un moyen de développer la conscience, le détachement, le calme émotionnel et le contentement. □



Avis aux abonnés

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