



Journal du Kriya Yoga

Comment tirer le meilleur profit de votre pratique

par M. G. Satchidananda

La synergie est la réponse brève à cette question importante pour tous les sadhakas, ou praticiens du Kriya Yoga de Babaji, qu'ils soient débutants ou pratiquent depuis plus de vingt ans. Elle a lieu lorsque deux ou plusieurs personnes ou choses fonctionnent ensemble pour produire davantage que la somme de ce qu'elles produisent individuellement. La synergie se manifeste dans des organisations, des tribus et dans les bons mariages pour ne citer que quelques exemples. Elle se produit également dans la voie aux cinq branches du Kriya Yoga de Babaji, qui

comprend le Kriya Hatha Yoga, le Kriya Kundalini Pranayama, le Kriya Dhyana Yoga, le Kriya Mantra Yoga et le Kriya Bhakti Yoga. La réponse longue peut être comprise en examinant chacune d'elles.

Chaque branche ou groupe de pratiques développe un des cinq corps en particulier :

Le Kriya Hatha Yoga pour le corps physique comprend les asanas, les postures physiques de relaxation, les bandhas, les verrouillages musculaires et les mudras, gestes psychophysiques, qui favorisent la santé,

la paix et l'éveil des principaux canaux d'énergie, les nadis et les centres, les chakras. Babaji a sélectionné une série de 18 postures particulièrement efficaces, qui sont enseignées par étapes et par paires. Nous ne devrions pas nous soucier du corps physique pour son seul bien-être, mais parce qu'il est le véhicule ou le temple du Divin.

Le Kriya Kundalini Pranayama pour le corps vital est une puissante technique de respiration qui éveille le pouvoir potentiel et la conscience et les font circuler à travers les sept chakras principaux situés entre la base de la colonne et la couronne de la tête. Il éveille les facultés latentes qui leur sont associées et fait de nous une dynamo sur les cinq plans de l'existence.

Le Kriya Dhyana Yoga pour le corps mental est une série progressive de techniques de méditation pour apprendre l'art scientifique de maîtriser le mental – pour nettoyer le subconscient, développer la concentration, la clarté mentale et la vision, pour éveiller les facultés intellectuelles, intuitives et créatives et pour amener à l'état sans souffle de communion avec Dieu, le Samadhi et le Soi.

Le Kriya Mantra Yoga pour le corps intellectuel est la répétition mentale de sons subtils qui éveille l'intuition, l'intellect et les chakras ; le mantra devient un substitut au bavardage mental centré sur le « Je » et

à l'intérieur

1. Comment tirer le meilleur profit de votre pratique du Kriya Yoga de Babaji ? par M. G. Satchidananda
4. Le royaume des cieux est en vous, par M. G. Satchidananda
7. Portrait de l'Acharya Turyananda, par Turyananda
9. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, 6e partie, par Durga Ahlund
11. 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

Comment tirer profit (suite)

facilite l'accumulation de grandes quantités d'énergie. Le mantra nettoie également les tendances subconscientes habituelles.

Le Kriya Bhakti Yoga pour le corps spirituel est l'aspiration de l'âme pour le Divin. Cela inclut les activités dévotionnelles et tout ce qui aide à éveiller l'amour inconditionnel et la joie spirituelle ; les chants, les cérémonies, les pèlerinages et l'adoration. À mesure que l'on perçoit le « Bien-aimé » en toutes choses, toutes nos activités deviennent graduellement imprégnées de douceur.

Mais la pratique de l'un de ces yogas affecte tous les autres corps, même si vous n'en êtes pas conscient. Ainsi, si vous avez du mal à effectuer une des pratiques ci-dessus, ou si vous ne mesurez plus de progrès, cet article va vous montrer de quelle façon améliorer votre pratique en appliquant le principe de synergie. Réfléchissez à la manière dont cela se produit en commençant par la dimension la plus sublime de votre être, le spirituel, où vous transcendez toutes les différences apparentes, et d'où tout ce qui est bon provient.

La synergie du Kriya Bhakti Yoga

Dans le Journal du Kriya Yoga, au printemps 2017, un article intitulé « Les neuf formes de Bhakti Yoga : la voie de l'amour et de la dévotion » a été publié. Le Bhakti Yoga consiste à cultiver une relation avec le Seigneur. Qui est le Seigneur ? Vous pouvez imaginer le Seigneur sous une forme personnelle que vous admirez, par exemple Jésus, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, un Saint, ou l'Être Suprême impersonnel, l'Être, la Conscience, la Félicité absolue Brahman, La Lumière, La Grâce Suprême. Cette relation avec le Seigneur évoluera en même temps que votre sens de Qui je suis ? Au début, le Seigneur paraît distant, ou il est celui à qui vous demandez de satisfaire certains désirs. L'étude de textes spirituels et les récits de saints qui ont rencontré le Seigneur vous guideront et vous inspireront dans ce processus pour vous rapprocher et devenir intime avec le Seigneur.

Les neuf formes de Bhakti Yoga sont :

1. *Shravana* : écouter ou lire les textes sacrés et les histoires. La Bhagavad Gita, le Ramayana, les Sûtras du Yoga de Patanjali, 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 sont dépeints dans ces ouvrages. 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, faire des louanges au Seigneur, 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 pratiquer Kirtana 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 forme préférée du

Seigneur, votre ishtadevata ou en entretenant une vision sur la lumière intérieure de la conscience, l'Être, la Conscience et la Félicité 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, cela devient désintéressé si vous n'êtes pas motivé par vos besoins personnels ou la reconnaissance. Seva peut se faire par le Karma Yoga dans lequel l'un n'est pas attaché aux résultats et voit le Seigneur comme Celui qui fait tout, qui se voit tel un simple instrument et agit comme un Témoin.

5. *Archana* : le 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* : la 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* : l'obéissance à la volonté du Seigneur. Répétez : « Non pas ma volonté, mais que Ta volonté soit faite. »

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

9. *Ishvara-pranidhana* : l'abandon complet au Seigneur. Dans ishvara-pranidhana des Sûtras du Yoga de Patanjali, ou l'abandon au Seigneur, c'est le troisième élément du Kriya Yoga. Avec les deux autres éléments, la pratique constante du détachement et l'étude de soi, l'abandon amène la réalisation du Soi et réduit les causes de la souffrance. L'équanimité s'en suit. Vous « lâchez prise » et « laissez Dieu » s'en occuper. Patanjali explique plus loin dans le Sûtra du Yoga 1.23 qu'en abandonnant notre conscience égotique limitée au Seigneur, nous pouvons obtenir le Samadhi : Ou parce qu'en nous abandonnant au Seigneur nous arrivons à l'absorption cognitive.

En cultivant une des formes du Bhakti Yoga décrites ci-dessus, l'aspiration, ou l'enthousiasme pour la pratique du Yoga se développe. L'aspiration est le profond désir de l'âme pour le Vrai, le Bon, le Merveilleux et l'Amour Inconditionnel. Cela rejette la perspective égoïste limitée et ses manifestations comme la colère, la dépression, la fierté, le désir et la peur. Par conséquent, si chaque jour vous choisissez de cultiver le Bhakti Yoga et d'en faire votre priorité, vous trouverez la motivation pour pratiquer les asanas, le pranayama, la méditation et les mantras. La résistance vis-à-vis de la pratique et les émotions difficiles, nées de l'égoïsme, fondent dans la joie de l'amour et de la dévotion comme neige au soleil. La transcendance devient facile. Vous manifestez les qualités de l'objet de votre dévotion, que ce soit Jésus, Babaji, Krishna, Shiva ou l'Être-Conscience-Félicité absolus.

Suite à la page 3



Comment tirer profit (suite)

Les effets synergétiques de la pratique du Kriya Mantra Yoga

La répétition de mantra, appelée japa, vous aidera aussi à développer l'amour, la pureté, l'humilité, l'inspiration et un esprit bien focalisé. Choisissez le nom du Seigneur, le mantra qui vous inspire le plus et aspirez à ressentir et à manifester les qualités associées au mantra. Par exemple, le calme, le détachement pour le mantra de Shiva. L'amour avec les mantras de Krishna. L'abondance pour celui de Lakshmi. La sagesse pour Saraswati. Avant de commencer un tour de votre chapelet, engagez-vous à ne pas laisser votre esprit vagabonder avant d'avoir égrené les 108 grains. Votre pouvoir de concentration grandira et par conséquent, vos méditations seront plus profondes, moins perturbées par les distractions du mental et votre volonté s'affirmera. Vous atteindrez vos objectifs dans tous les aspects de votre vie. Pratiquez les mantras avant de méditer pour préparer le mental à se concentrer.

La répétition de mantras remplace le bavardage mental et laisse un espace pour que l'inspiration de votre intelligence supérieure descende. Par conséquent, l'inspiration et la guidance intérieure nées de l'intuition seront plus présentes. Lorsque des problèmes arrivent, votre pratique de mantras crée l'espace dans lequel les solutions apparaissent. Si le corps vital est contrarié en raison d'émotions difficiles, la pratique des mantras l'apaise et calme le mental.

La pratique du Kriya Mantra Yoga aidera à neutraliser les samskaras négatifs ou les habitudes, vasanas, des mémoires difficiles auxquelles vous êtes attachés. Cela vous aidera à éliminer les obstacles à votre pratique de Yoga, tels que l'inquiétude, le doute, la paresse, la sensualité et l'instabilité.

Les effets synergétiques du Kriya Dhyana Yoga

Lors du séminaire de la première initiation, sept Dhyanas kriyas, sont enseignés. Leur interaction est un superbe exemple de synergie. Le premier, Shuddhi, l'art de cultiver le détachement, vous aide au second, Eka Rupa, qui demande de la concentration, qui à son tour prépare au troisième, Eenay Rupa, et ainsi de suite. C'est la raison pour laquelle vous devez les pratiquer par rotation, et dans l'ordre en fonction du jour de pratique. En les pratiquant tous, et pas seulement ceux que vous trouvez plus faciles, vos faiblesses se transformeront en forces. Sinon, les résultats sont identiques à ce qui se passe lors d'un cours de gymnastique, si vous ne sollicitez que les muscles qui sont déjà développés.

D'autre part, chacun des Dhyana Kriyas ont un but et un effet différents. Le premier purifie le mental subconscient des habitudes et mémoires négatives, qui, si elles ne sont pas effacées, peuvent anéantir votre motivation pour votre pratique, votre sadhana. Le quatrième développe votre intellect, votre capacité à résoudre les problèmes et à communiquer. Cela inclut la capacité à exprimer les doutes en tant que questions et ensuite à chercher et trouver des réponses ou solutions. Le cinquième développe votre habileté à concevoir et manifester votre dharma ou mission dans la vie, et exaucer le désir. Le sixième développe l'intuition. Le septième, votre capacité à communiquer avec la source

supérieure qui vous guide. Par conséquent, au fur et à mesure que votre dharma se précise, vous serez davantage inspiré pour trouver des réponses et résoudre efficacement les problèmes de la vie. Les résistances et d'autres nombreux obstacles à votre pratique seront balayés.

Les effets synergétiques du Kriya Kundalini Pranayama et les techniques de respiration associées

Le Kriya Kundalini Pranayama tel qu'il est enseigné dans la première initiation a davantage d'effets potentiels sur les cinq corps que toutes les autres techniques du Kriya Yoga de Babaji. Sur le plan spirituel, il fait monter la kundalini vers les chakras supérieurs, et ce faisant, éveille les états psychologiques qui leur sont associés. Il calme le mental, le prépare pour la méditation. Il développe le pouvoir de visualisation, la dévotion au Guru, et procure au sadhaka un état de paix intense, avec la conscience du Soi Véritable. Ainsi, le Guru intérieur vient au premier plan, et l'aspiration pour le Vrai, le Bon et le Merveilleux se développe.

La pratique de Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama permet de sublimer le désir sexuel en aspiration spirituelle, transformant une source de distraction en un moyen de transcendance et de réalisation spirituelle. La pratique de nombreuses autres techniques de pranayama apprises lors de la seconde et la troisième initiation empêche et soigne divers troubles fonctionnels et maladies, dont l'asthme, les rhumes courants, l'insomnie, la fatigue et la propension à la maladie. Ils aident à prolonger la vie, et ainsi vous donnent davantage de temps pour atteindre les buts ultimes du Kriya Yoga de Babaji, qui nécessitent une incarnation physique.

Les effets synergétiques du Kriya Hatha Yoga

Lorsque les asanas sont pratiqués régulièrement, la méditation est facilitée, car le corps est capable de rester immobile sans inconfort. La pratique des asanas offre un remède à la source de la douleur et à certains troubles fonctionnels qui sont une source de distraction. À l'inverse d'autres systèmes d'exercices physiques, la pratique des asanas active les glandes dont le fonctionnement pose problème avec le vieillissement tant sur le plan physique qu'émotionnel. Pratiquez les asanas au moins 30 minutes chaque jour.

Lorsque les 18 postures sont faites régulièrement, les nadis, ou canaux énergétiques et chakras, ou centres psycho-énergétiques dans le corps vital, sont éveillés. Dans chacune de ces postures, l'énergie pranique est dirigée des chakras du bas vers les chakras supérieurs. D'après le Tantra, la conscience suit l'énergie, et la conscience s'élève également, les états psychologiques associés aux chakras supérieurs dirigent de plus en plus vos choix de vie. Non seulement vous resterez plus facilement éveillé au cours des méditations, mais celles-ci seront de plus en plus sensibles à l'inspiration.

Lorsque les 18 postures sont pratiquées dans un état méditatif, avec sincérité, attention et conscience, l'état d'équanimité mentale et émotionnelle se développe. Le corps vital, le siège des émotions et des désirs, s'apaise. Vous

Suite à la page 4



Le royaume des cieux est en vous

Ou pourquoi votre mental est comme un verre d'eau

par M. G. Satchidananda

Comme mentionné dans l'introduction de mon livre, La sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas, avec la découverte de plusieurs nouveaux documents originaux dans le désert du Sinaï et avec l'utilisation des méthodes modernes d'analyse de textes par des chercheurs libres de préjugés institutionnels, la plupart des spécialistes de la Bible s'entendent aujourd'hui sur les divers niveaux d'authenticité des livres du Nouveau Testament de la Bible :

1. Ce qui représente probablement les vraies paroles de Jésus citées dans les Évangiles de Matthieu, Marc et Luc, mais consignées plusieurs décennies plus tard.

2. Ce qui représente probablement des interpolations des paroles attribuées à Jésus par des sources inconnues.

3. Ce qui a été dit à propos de Jésus ou de ses enseignements par d'autres, Paul par exemple, dans ses lettres, qui constituent presque tout le reste du Nouveau Testament et qui ont servi d'assise au dogme des débuts de l'Église.

Que révèlent les paroles du premier niveau à propos de Jésus et de ses enseignements ? Au sein du christianisme et dans la compréhension populaire de Jésus et de ses enseignements, jusqu'à quel point ses paroles des deuxième et troisième niveaux ont déformé ou rendu obscurs ceux du premier niveau ? Dans le chapitre 5 de mon livre, nous étudions les aphorismes que les 200 participants du Séminaire sur Jésus ont établi comme issus directement de Jésus lui-même. Dans ce processus, les réponses à la première question apparaîtront particulièrement évidentes. Les autres questions trouveront leurs réponses surtout dans le prochain chapitre.

Les aphorismes dont il est question ici ont été choisis parmi les plus authentiques attribués à Jésus par les spécialistes du Séminaire sur Jésus. Ils seront également comparés aux aphorismes des Siddhas du Yoga, afin d'approfondir la compréhension de leur source d'inspiration commune.

Le Royaume des Cieux

Malgré l'accord des spécialistes à savoir que Jésus parlait souvent du Royaume des Cieux ou du Royaume de Dieu, la question qui se pose est de savoir si de telles paroles font référence à l'intervention directe de Dieu sur l'avenir, c'est-à-dire la fin du monde et le jugement dernier, ou s'il employait ces termes en référence à quelque chose qui était déjà

présente, mais insaisissable. Les participants du Séminaire sur Jésus ont été portés à croire que Jésus comprenait le Royaume des Cieux ou de Dieu comme présent, mais difficile à percevoir. Ils n'ont pas cru qu'il faisait référence à une vision apocalyptique très répandue parmi les anciens prophètes, les écrivains juifs et les pères de l'Église tels que Paul et l'auteur de l'Apocalypse. Cette conclusion trouve sa confirmation dans les paraboles principales qui ne reflètent pas une vision apocalyptique de l'Histoire. Parmi ces principales paraboles, on trouve le bon samaritain, le fils prodige, les invités, les ouvriers de la vigne, le gestionnaire perspicace, l'esclave incapable de pardonner, le juge inique, le levain dans la farine, le grain de moutarde, la perle de grande valeur et le trésor caché.

La parabole du grain de moutarde exprime sa vision du Royaume des Cieux et les spécialistes l'ont évaluée comme une des paraboles que Jésus a dites en toute probabilité.

Les disciples demandent à Jésus : « Dis-nous à quoi ressemble le Royaume des Cieux. » Il leur dit : « Il est semblable à un grain de moutarde, le plus petit de tous les grains, lorsqu'il tombe dans une terre labourée, il devient un grand arbre où s'abritent les oiseaux des cieux. » (Thomas, parole 20, avec des versets parallèles dans Marc 4:30-32, Luc 13:18-19 et Matthieu 13:31-32.)

La métaphore du grain de moutarde (connu pour sa petite taille) est considérée par les spécialistes comme un bon exemple de la façon dont Jésus envisageait le Royaume de Dieu : modeste, commun et omniprésent, plutôt qu'impérial. Ceux-ci font remarquer que le majestueux cèdre du Liban (Ézéchiël 17:22-23) et l'arbre apocalyptique de Daniel (Daniel 4:12, 20-22) étaient les métaphores traditionnelles pour décrire la demeure de Dieu. Jésus se moque légèrement de la tradition établie avec son choix du moutardier. C'est aussi antisocial dans le sens où il encourage les contre-mouvements et ridiculise la tradition établie. La version de Thomas est considérée comme la plus proche de l'originale, car toutes les versions des évangiles synoptiques décrivent le moutardier comme le plus grand arbre de toutes les plantes du jardin, accommodant ainsi le thème de l'arbre apocalyptique de la Bible hébraïque et en prenant le contresens du message orig-

Suite à la page 5

Comment tirer profit (suite)

êtes mieux armé pour gérer le stress et affronter avec calme les « limites » de la peur et de l'aversion, lorsque la vie vous amène de nouveaux défis. Vous restez centré sur le cœur là où l'être psychique, la voix de l'âme, réside et guide vos actions. Celles-ci deviennent moins des réactions impulsives motivées par le désir ou la peur.

Profitez au mieux de votre pratique

Nous vous conseillons de réserver régulièrement du temps, au moins deux fois par jour, à votre sadhana yo-

gique ou pratique. En priorité tôt le matin avant toute autre activité, après le bain ou la douche. Pratiquez chaque jour un élément de chaque branche. Ainsi, les effets bénéfiques de la pratique d'une branche seront multipliés à travers vos cinq corps. Nous vous recommandons de pratiquer régulièrement les branches pour lesquelles vous ressentez de la résistance ou des lacunes, afin que vos propres faiblesses deviennent des forces. Prenez encore plus de plaisir à faire les pratiques que vous aimez le plus. □



Le royaume des cieux (suite)

inel de Jésus. (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, pages 484-5)

La parabole du levain dans la farine nous enseigne aussi sur le Royaume des Cieux et sur ce qui nous permet de voir la manière de renverser notre nature humaine.

« Le Royaume des Cieux ressemble à du levain qu'une femme prend et cache dans cinquante livres de farine, jusqu'à ce que la pâte soit toute levée. » (Matthieu 13:33, parallèles en Luc 13:20-21 et Thomas 96.)

Selon l'avis des participants du Séminaire sur Jésus, cette parabole transmet, en une seule phrase, la voix de Jésus aussi évidente que n'importe quel ancien document. Il utilise trois images d'une façon qui a dû beaucoup surprendre son public. Cacher le levain dans la farine est une étrange façon d'exprimer l'idée de mélanger les deux ingrédients. Cela implique que Dieu nous cache intentionnellement son Royaume. La surprise augmente quand Jésus souligne qu'il y avait cinquante livres de farine. Dans Genèse 18, trois hommes, des messagers de Dieu, apparaissent à Abraham et promettent à lui et à sa femme qu'elle va bientôt avoir un enfant malgré son âge avancé. Pour cette occasion, Sarah est chargée de préparer des gâteaux avec cinquante livres de farine pour donner aux invités célestes. Cinquante livres de farine doivent être une quantité appropriée pour célébrer une épiphanie (grec – l'apparition ; phénomène miraculeux), une manifestation visible de Dieu, bien qu'indirecte. La troisième image est le levain vu comme un symbole de corruption par les Judéens. Pour célébrer la Pâque, le pain est cuit sans levain. Dans un surprenant renversement des associations habituelles, ici le levain représente non pas ce qui est corrompu et impie, mais le Royaume de Dieu. Selon les spécialistes du Séminaire sur Jésus, c'est une stratégie typique de Jésus (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, page 195). Le fait que Dieu nous cache intentionnellement son Royaume est une des cinq fonctions du Seigneur, à savoir l'obscurité selon le Saiva Siddhanta (voir plus loin). Ce qui nous oblige à le chercher et à surmonter l'illusion du monde.

Dans Sa Grâce, je suis né ;

Dans Sa Grâce, j'ai grandi ;

Dans Sa Grâce, je me suis reposé dans la mort ;

Dans Sa Grâce, je me suis trouvé dans l'obscurcissement ;

Dans Sa Grâce, j'ai goûté au nectar d'ambrosie ;

Dans Sa Grâce, Nandi (le Seigneur) est entré.

– *Thirumandiram*, verset 1800

Thomas 113 nous dit que le Royaume des Cieux est déjà présent, mais qu'on ne le voit pas :

Ses disciples lui dirent : « Le Royaume, quand viendra-t-il ? » Jésus répondit : « Ce n'est pas en guettant qu'on le verra venir. » On ne dira pas : « Voici, il est là ou il est ici. » Le Royaume du Père est répandu sur toute la terre et les hommes ne le voient pas. (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, page 531)

Le contemporain de Jésus, le Siddha du Yoga Thirumular affirme cette même vérité, que le Royaume de Dieu est présent, mais que les gens ordinaires ne le voient pas :

« Ceux qui ne voient pas le Trésor qui dépasse tout,
Mais qui cherchent les trésors qui détériorent,
S'ils cherchaient à l'intérieur de leur cœur brûlant,

Ils trouveraient le Trésor qui ne meurt pas. »

– *Thirumandiram*, verset 762

À propos de l'entrée dans le Royaume des Cieux

« Il est plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le Royaume de Dieu. » (Marc 10:25, avec parallèles dans Matthieu 19:24 et Luc 18:25.)

Cet aphorisme est imagé et humoristique, il montre la façon dont Jésus utilisait l'hyperbole et l'exagération. « On ne peut pas le comprendre littéralement, ce qui suggère que toute la discussion de la relation entre la richesse et le Royaume du Dieu doit être considérée avec circonspection : est-ce que Jésus veut dire littéralement que tout le monde devrait embrasser la pauvreté comme un mode de vie ? La pauvreté et le célibat sont des aspects déterminants de la vie ascétique au début du mouvement chrétien. Les spécialistes du Séminaire sur Jésus croient que ces idées ne venaient pas de Jésus. » (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, page 223)

Cet aphorisme fait partie d'un ensemble d'aphorismes qui décrivent combien il est difficile pour ceux qui ont de l'argent d'entrer dans le Royaume de Dieu. Plus on détient de possessions matérielles, plus on risque de s'y attacher et par conséquent d'oublier le Royaume des Cieux. Dans les béatitudes, Jésus avait béni les pauvres, affirmant que la demeure de Dieu leur appartenait. Il indiquait probablement que l'on est plus proche de la Présence vivante du Seigneur dans la simplicité. Cet aphorisme reflète l'idée que l'attachement aux objets matériels nous empêche de réaliser la dimension spirituelle. (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, page 223) Ce ne sont pas les objets matériels eux-mêmes qui sont le problème, mais c'est le désir et les attachements qui nous font oublier la réalité du Royaume de Dieu qui nous entoure. C'est la tendance illusoire du mental à rêver, à s'inquiéter et à se préoccuper des objets, d'être absorbé par eux, plutôt que de vivre librement, de s'identifier avec la conscience qui brille en soi, dans la lumière. Il encourage aussi ses auditeurs à transcender la dualité du pauvre et du riche, de celui qui a faim et de celui qui n'a pas faim, de celui qui pleure et de celui qui est consolé, autrement dit les maux du mental, par lesquels on s'identifie d'habitude avec le corps, le mental et les émotions. Il faut se purifier des désirs, afin de transcender l'idée de l'ego que je suis le corps et son attachement aux plaisirs corporels.

« Heureux vous qui êtes pauvres, car le Royaume de Dieu est à vous,

Heureux vous qui avez faim, car vous serez rassasiés,

Heureux vous qui pleurez, car vous serez dans la joie. »

(Luc 6:21, avec parallèles en Thomas 54, 69.2, 58 et Matthieu 5:3, 5:6.)

Les paires d'opposés utilisés dans ces béatitudes rappellent aussi la pratique du Yoga qui est le contraire de faire. Être calme plutôt que bouger, demeurer silencieux plutôt que parler, jeûner plutôt que festoyer, cultiver une conscience pure

Suite à la page 6



Le royaume des cieux (suite)

dans le silence mental plutôt que de permettre le bavardage mental. Avec une telle compréhension, nous pouvons transcender la conscience humaine ordinaire, la perspective de l'ego et accéder à la perspective de notre âme qui est faite de paix et d'une joie inconditionnelle, bref, la béatitude.

Dans les Sûtras du Yoga, Patanjali nous dit que : « Par l'austérité, les impuretés du corps et des sens sont détruites et la perfection obtenue. » Sûtra du Yoga II.43 (Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, p. 110.) Le yoga classique, tel qu'exposé par Patanjali, nous dit que nous sommes en train de rêver les yeux ouverts parce que nous ne nous identifions pas avec ce que nous sommes qui est la conscience pure, mais avec ce que nous ne sommes pas, nos rêves et les fluctuations de notre mental. Cette fausse identification du Soi ou témoin avec les manifestations de la nature (l'observé) est la cause principale de la souffrance et le problème central de la conscience humaine. Le Soi est le sujet pur et absolu et est perçu comme Je Suis. Mais dans la conscience humaine ordinaire, le Soi est devenu un objet : moi-même, une personnalité, un assemblage de pensées, d'émotions et de sensations sous l'emprise de l'ego qui prend le rôle du sujet. L'habitude de nous identifier avec nos pensées, nos émotions, nos sensations, c'est-à-dire l'égoïsme, est le mal quasi universel de la conscience humaine. C'est seulement lorsque l'on cesse de s'identifier avec ces derniers par le processus du détachement et de la purification que l'on pourra réaliser sa vraie identité : le Soi. Selon Patanjali et les Siddhas, le Soi et le Seigneur ont un élément en commun, la conscience, et c'est par la réalisation de notre vrai Soi que nous pouvons aussi réaliser le Seigneur et demeurer dans Son Royaume. (Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, p. xxvi.)

Un verre d'eau

Un verre d'eau, dans lequel on ajoute graduellement un peu de saleté, est une métaphore pour le mental d'une personne, conscience individualisée, dans lequel les expériences par les cinq sens sont accumulées. Lorsque l'on permet aux sédiments de couler au fond du verre, l'eau devient transparente. Ainsi, lorsque les mémoires et les tendances, vasanas, d'un individu ne sont pas activées par des irritants lors de nouvelles expériences similaires, il peut voir clairement la réalité de la vie, sans les distorsions mentales et émotionnelles nées de l'attachement et de l'aversion. Cela peut se produire durant la méditation, lorsque le mental est calme et tranquille. Par contre, même si les sédiments peuvent demeurer au fond du verre, ils peuvent être remués et brouiller l'eau encore et encore, les dépôts dans notre mental subconscient peuvent brouiller notre mental, lorsqu'activé par de nouvelles expériences. Ainsi, nous devons purifier notre subconscient en « lâchant prise » sur les attachements et les aversions et en nous rappelant de garder la perspective de notre vrai Soi, Celui qui voit, le Témoin, la Conscience Pure, la seule constante tout au long des expériences de la vie.

Une expérience personnelle à propos de l'entrée dans le Royaume des Cieux

En 1971, Yogi Ramaiah m'a enseigné des techniques

avancées. Je devais toutefois remplir plusieurs conditions difficiles. Je devais notamment pratiquer les techniques apprises lors des deux premières initiations au moins cinquante-six heures par semaine pendant cinquante-deux semaines, tout en travaillant à temps plein et en faisant du service communautaire. J'ai oeuvré d'abord comme travailleur social à Long Beach en Californie, au Department of Social Services, au service de plus de trois cents familles avec enfants à charge.

Après avoir terminé mon initiation, qui se déroula sur plusieurs heures durant 11 semaines, Yogi Ramaiah m'envoya à Chicago, où il m'a demandé d'ouvrir un nouveau centre de Kriya Yoga. Ce que j'ai fait en plus de maintenir mon emploi de travailleur social. Il a enfin exigé que j'économise cinq mille dollars pour passer un an en Inde où j'entreprendrais des pratiques intensives. J'ai amassé cette somme en travaillant la nuit comme chauffeur de taxi et comme manutentionnaire dans un entrepôt pour 2,10 \$ l'heure.

En Inde, après une courte orientation de mon prédécesseur, j'ai rapidement adopté une pratique yogique dans l'ashram construit à proximité de la maison de famille de Yogi Ramaiah, dans la région de Chettinad dans le Tamil Nadu. Seul, sans distraction, avec pour seule visite un serviteur qui préparait mes repas et faisait le ménage, je disposais de très peu d'électricité et d'aucune eau courante. Mon aspiration à la connaissance de Dieu monta en flèche avec beaucoup d'énergie. Ma quête a porté ses fruits : une série d'expériences puissantes de méditation me remplirent de joie et d'une grande paix. Pratiquement indescriptible, cette expérience ne comporte ni formes ni visions, mais se traduit seulement par l'expansion de la conscience elle-même. Je me rappelle à quel point je sentais la présence immédiate du Seigneur, même dans les activités les plus banales de la vie quotidienne : quand, lors du bain au puits, je versais l'eau sur mon corps ; quand je mangeais un simple cari végétarien et épicé avec du riz cuit sur un feu de bouse ; quand je voyageais dans un autobus de campagne sur les routes cahoteuses près de la ville de Karaikudi ; quand je me prosternais devant les temples du quartier ; quand j'apercevais les reflets des yeux brillants des enfants qui venaient à l'ashram pour leurs cours de yoga et même dans les bonbons qu'ils recevaient après. J'avais l'impression parfois d'entrer dans un royaume d'éternité, tant la paix était grande. En eux-mêmes, les événements n'avaient rien d'extraordinaire, mais je les vivais dans la perspective d'une joie continuellement renouvelée. Dieu était partout dans cette vie de simplicité et de béatitude.

Pourquoi Jésus devrait-il dire que ceux qui sont pauvres, ont faim, souffrent et sont persécutés sont bénis ?

J'ai adopté l'ascétisme pendant 18 ans, dont quatre passés en Inde. Lorsque je vivais là-bas, je n'avais pas même une chemise à mon nom – juste une paire de sandales en caoutchouc et deux pièces de tissus avec lesquelles je couvrais le haut et le bas de mon corps. Je pesais 54 kg pour 1,73 m. Il faisait très chaud la plupart du temps. Il n'y avait aucun confort là où j'habitais. Je mangeais sur une feuille de banane

Suite à la page 7



Portrait de l'Acharya Turyananda

par Acharya Turyananda

Le chemin de la grâce fut une route de montagne verglacée du massif du Vercors dans les Préalpes, près de Grenoble. Il avait neigé la veille par vent du sud, un temps humide et pas assez froid. Au changement de vent, synonyme de la venue de masse d'air provenant de Sibérie, cette neige lourde laissa en ce mois de novembre 1984 une couche de glace sur la route. Route sur laquelle se dessine une destination : l'abîme, synonyme d'une mort certaine.



Acharya Turyananda

Pourtant par la seule force de la prière, la puissance colossale de l'intention, l'impensable se produit, le temps fulgurant d'un éclair. La prière juste énoncée est déjà exaucée.

Éjecté de la voiture après qu'elle se soit fracassée au pied

du précipice, projeté dans les airs jusqu'à la cime des plus grands arbres. Que dis-je projeté ! Balancé, balancé dans les airs par la seule volonté de l'univers pour se jouer de la raison, de ma raison : « Dieu, fait que j'atterrisse sur mes jambes » puis plus rien, l'abandon à la nuit éternelle, la nuit, absence totale de lumière. Ce jour-là, je suis sûrement mort et ressuscité...

Dieu ! Mais quel Dieu ? Pourquoi Dieu ? Me reviennent les vers du poème de Léo Ferré, poète anarchiste, « Ni Dieu ni Maître » :

« Et pour meubler le sacrifice
Avec le sapin de service
Cette procédure qui guette
Ceux que la société rejette
Sous prétexte qu'ils n'ont peut-être
Ni Dieu ni Maître »

J'avais vingt ans.

Je n'avais pas reçu d'éducation pour invoquer Dieu, seule

Suite à la page 8

Le royaume des cieux (suite)

– la nourriture la plus simple, tout comme les fermiers illettrés qui habitaient aux alentours. Même à mon retour de l'Inde, je vivais comme un ascète, excepté lorsque j'allais travailler, déguisé – au Pentagon, portant mes chemises blanches ; et plus tard à Montréal, chez Bell Canada et Téléglobe Canada, où je travaillais comme économiste ; chez Assurance Industrielle Alliance et finalement à la Confédération Desjardins, géant financier, où je travaillais comme vérificateur des systèmes. Je n'ai pas dormi dans un lit durant 18 ans ni coupé mes cheveux et ma barbe et je mangeais avec les doigts. J'ai trouvé que l'ascétisme avait un pouvoir de purification puissant. J'ai lâché prise sur tout, intérieur et extérieur. Je travaillais en offrande au Seigneur, que je percevais en tous ceux que je croisais. Je pouvais ressentir chez les autres le même éclat de Divinité, que je percevais au plus profond de ma propre expérience. La surface de ma vie était comme des vagues sur la surface de mon océan. J'ai tout aimé – absolument tout. Bien que je ne fusse pas « persécuté », j'étais indéniablement seul, à part pour des réunions périodiques, une ou deux fois l'an, habituellement dans nos ashrams en Californie ou en Arizona, avec mon professeur et mes compagnons disciples. Nous avions en commun un but, un engagement et un travail. Est-ce que j'avais le bonheur parfait ? Je ne sais pas, mais je me sentais présent et profondément contenté.

Les béatitudes (latin – bonheur parfait) sont des déclarations paradoxales qui demandent une réflexion profonde sur leur sens. Comme Jésus répétait souvent que le Royaume de Dieu est déjà présent, les béatitudes ne représentent pas la promesse d'une récompense future dans une vie après la mort au paradis, comme l'imaginaient ceux qui croyaient que

Jésus annonçait la fin du monde. N'invite-t-il pas ses auditeurs à transformer leur condition en un moyen de purification ? C'est une invitation directe à se débarrasser de l'idée : je suis souffrant, je suis pauvre, je suis affamé, et à se rendre compte que je ne suis pas le corps, je ne suis pas mes sentiments, je ne suis pas ma souffrance et je ne suis pas mon mental. Je suis est plus proche de la vérité. C'est une invitation à être le Témoin de notre vie, à être l'observateur et non pas l'observé.

Le Yoga enseigne que la vie ordinaire apporte beaucoup de souffrance. C'est à cause de l'ignorance de notre vraie nature divine. Patanjali nous explique la cause de la souffrance dans le Sûtra du Yoga II.3 : « L'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et le fait de s'accrocher à la vie sont les cinq afflictions. » Lorsqu'on souffre, on pose des questions et on cherche la sagesse pour répondre à ces questions fondamentales de la vie : Qui suis-je ? D'où je viens ? Pourquoi je suis ici ? Pourquoi je souffre ? Nous avons besoin de la lumière de la sagesse afin de voir au-delà de notre souffrance. La sagesse est ce qui dissipe l'ignorance. Patanjali nous dit que « l'ignorance est le fait de prendre l'éphémère pour le permanent, l'impur pour le pur et le non-soi pour le Soi. » (Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, p. 70.) Quand on commence à réaliser la sagesse et à chasser l'ignorance, on peut apercevoir la grâce du Seigneur qui agit à travers notre souffrance, qui nous aide à nous tourner vers lui. Si on met en pratique les leçons de sagesse de Jésus, on peut trouver dans notre vie le chemin qui nous ramène au Seigneur. On n'a pas besoin d'attendre d'être au paradis, on peut commencer à sentir la joie du Seigneur à chaque instant de chaque jour. C'est ce que les mystiques ont découvert. □



Portrait (suite)

une éducation de la raison, dans la grande tradition laïque de la république...

Mais comment cela a-t-il été possible ? Pour le coup, l'expérience a été rude, j'étais envahi par de nombreuses interrogations, mais pas de réponse, si ce n'est celle irrésistible de devoir me mettre en marche pour rester debout, pour comprendre.

Alors j'ai marché, pour comprendre, mais pour comprendre quoi ? Suis-je immortel ? Comment un jeune homme de vingt ans peut-il se prétendre invincible ?

Alors la quête. La quête par la raison, que lire ? Qui rencontrer ? Où aller voir ? Pour que je puisse comprendre le fondement de cette expérience. Mes premières lectures se sont portées sur la vie de Gandhi, sa vie, son œuvre, l'immense clameur d'un espoir de paix pour tous.

Quelle rencontre ! Des larmes de joie m'envahissaient à le découvrir dans sa grandeur.

Puis la lecture du maître Zen français, Jacques Brosse, « L'ordre des choses » est son premier livre sorti en 1958. Et s'il y avait « un ordre des choses » ?

S'il y a bien un livre qui ne m'a jamais quitté, c'est celui-ci. Je n'ai lu que ce livre de son immense œuvre. Je m'y suis trouvé confronté à une question à la fin de l'ouvrage où Jacques Brosse a voulu être le témoin clairvoyant des êtres de l'univers, il conclut en écrivant : « Pouvez-vous seulement comprendre qu'il n'y a pas de mystère de l'univers, qu'il n'y a de mystère que de l'homme et que parce qu'il en est un que tout lui semble, que tout lui est mystère ». Mais comment est-ce possible que tout nous paraisse mystère, parce que nous sommes un mystère ? Je ne voyais pas quel était le lien.

Incompréhensible, à vingt ans ! C'est bien plus tard, au pied de Babaji, que le mystère s'en est allé. Mais avant cela, après la mort, j'ai vécu la folie. Pendant six ans dans une surenchère des prises de risques, escalade, spéléologie, aventures extrêmes, travaux extrêmes, alcool, drogues, tabac, café, tous les ingrédients pour que la raison perde pied. Il y a eu aussi la lecture de l'œuvre de Blaise Cendrars, poète d'origine suisse, naturalisé français, « La Prose du Transsibérien » ; « Pâques à New York ». Lecture extatique, ancrée dans la réalité du début du vingtième siècle, son œuvre m'a fasciné, une obsession du risque.

La vie était toujours là, elle autorise reconstruction et refondation. Puis il y a eu cette voix que j'ai commencé à entendre. Mon instinct me disait que je pouvais avoir confiance. Cette voix qui me parlait distinctement, qui m'invitait à suivre ses conseils, à faire ce qu'elle me proposait. J'écoutais, j'avais, en expliquant mes agissements à ceux qui cherchaient à me comprendre en leur disant « mon père m'a dit ».

Je devenais un être conscient, la construction d'un nouvel homme. Mon père de lumière... Qui es-tu ? Je suis parti pour le trouver. Loin de tous repères, je me suis installé sur l'île de la Réunion qui est un département français dans l'océan Indien à proximité de Madagascar et de l'île Maurice, j'y ai vécu 25 ans.

Je réside aujourd'hui à Grenoble, capitale des Alpes, centre important de l'activité scientifique en France. Mais au-

paravant j'étais sur cette petite île sur laquelle vivent plus 700 000 habitants qui sont originaires de tous les horizons, des Africains de Madagascar et de la côte est du Mozambique, des Chinois, des Indiens du Tamil Nadu, des Indo-Pakistanaïens qui ont quitté l'Inde à l'indépendance.

J'ai découvert sur cette île la pluralité culturelle, religieuse, ethnique avec des individus unis dans la diversité. J'ai assisté à des marches sur le feu, scènes incroyables par l'intensité de la dévotion des marcheurs. Des scènes de transformation de la matière par l'invocation de matras, de prières. Le feu ne brûlait pas la chair !

C'était très impressionnant. Des rites aujourd'hui disparus en Inde, mais encore très vivants à la Réunion, avec aussi des sacrifices d'animaux. À la Réunion le culte hindouiste est longtemps resté piégé de l'insularité. C'est moins vrai aujourd'hui, j'ai eu l'occasion de rencontrer des brahmanes du temple de Chidambaram qui vivaient et officiaient dans un temple de quartier sur la côte ouest de l'île.

L'île de la Réunion est aussi un volcan, un volcan issu d'un point chaud qui est resté à la même place depuis que la terre a commencé à se solidifier. Savez-vous que les montagnes des Trapps du Deccan qui séparent l'Inde en deux sont nées il y a 68 millions d'années sur ce point chaud lors d'un intense épisode volcanique ? Aujourd'hui, le volcanisme est peu actif, mais toujours présent au beau milieu de l'océan Indien.

C'est dans cet environnement tropical, cosmopolite et tolérant que j'ai entrepris cette reconstruction. J'ai fondé une famille. Trois filles sont nées, Myrtille en 1992, Mimose en 1995 et Clémentine en 1998. J'ai été engagé par une entreprise de construction responsable de l'installation de filets d'acier sur les falaises au-dessus des routes afin de prévenir des glissements de terrain, et, par la suite, j'en suis devenu le directeur de l'agence de la Réunion.

Je me souviens bien de l'année de naissance de Myrtille parce que c'est l'année où je découvrais le Hatha Yoga, avec un professeur français, René Cardineau, dont l'enseignement issu d'une tradition solaire mexicaine a éclairé tout mon être.

Puis à la naissance de Clémentine, j'ai rencontré MG Satchidananda qui m'a initié au Kriya yoga de Babaji. À partir de ce jour-là, le chemin s'ouvrait vers la perspective que j'attendais depuis de longues années. Je m'y suis engouffré avec ferveur.

Mais c'est en Inde, en janvier 2000, lors d'un pèlerinage au Tamil Nadu, organisé par l'Ordre des Acharyas, avec le livre de MG Satchidananda « La tradition du Kriya yoga de Babaji et des dix-huit Siddhas » comme guide de voyage que je suis allé plus avant.

Madras, Tiruvannamalai, Chidambaram, Pondichéry, Palani. Palani où parmi une foule de dévots portés par cette ferveur indienne inégalable, j'ai découvert au plus profond de moi, dans un éclair de lumière fulgurant, au pied de Boganathar, le sens de l'abandon. À 36 ans, je découvrais dans la joie cette voie que je cherchais, debout, vivant, lucide, j'irradiais de lumière divine.

Suite à la page 9



Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire (6e partie)

par Durga Ahlund

La transformation yogique requiert l'étude et l'amélioration de soi sincère ainsi qu'un changement dans notre comportement et notre façon de penser. Cela s'applique aussi à notre pratique d'asana. Le respect des limites de votre corps, le prana et l'attitude sont des moyens de démasquer ce qui nécessite l'amélioration et le changement. Le Hatha Yoga met en lumière et aide à relâcher non seulement la rigidité du corps, mais aussi celle du mental.

Le Kriya Hatha Yoga nous offre la possibilité de nous occuper de, la rigidité, la crispation, la tension et le blocage d'énergie dans le corps et le mental. Un blocage d'énergie est le résultat d'une mauvaise posture, de piètres habitudes alimentaires, de complaisance et d'une déficience dans l'élimination des toxines : physiques, mentales et émotionnelles. Le conflit mental, la pensée négative et la déformation de la réalité quant à votre image de soi peuvent s'encoder dans les mécanismes de protection de votre corps et la mémoire émotionnelle ce qui entrave la circulation d'énergie. Le corps va consciemment ou inconsciemment décourager tout mouvement qui peut s'approcher de cette mémoire. Habituellement, le prana est incapable de pénétrer suffisamment ces endroits tendus afin de les détendre et guérir. Par contre, une pratique d'asanas assidue, faite dans la pleine conscience, peut relâcher ces zones blindées. En pratiquant les 18 asanas consciemment et avec intention, vous pouvez systématiquement faire circuler le prana au travers des endroits tendus ou blessés apportant réconfort, purification et guérison. Vous découvrirez peut-être que la pratique vous désengage et libère de vos préjugés personnels à propos des limitations de votre corps et

de son potentiel.

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 habileté.

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.

-O-

Observances – Les observances, ou yamas, si déterminantes pour progresser en Yoga, sont essentielles aussi pour vivre une bonne vie. Elles mènent à une meilleure santé et un plus grand bonheur pour vous et pour ceux que vous aimez. Nous devons nous y conformer et demeurer dans ces disciplines. Ahimsa (non-violence – acceptation, amour bienveillant), satya (vérité), asteya (ne pas voler, ne pas être envieux ou jaloux), bramacharya (aucun désir sexuel ou fantasme) et aparigraha (non-attachement). Vivre en fonction de ces disciplines élimine les obstacles qui nous empêchent de savoir que nous sommes entiers et complets en soi. Par l'observance constante, nous pouvons espérer de vivre dans la vérité. Ce n'est qu'en vivant dans la vérité que nous établissons l'harmonie dans le corps, le prana, le mental, le cœur

Suite à la page 10

Portrait (suite)

C'est aussi en 2005, alors que je m'étais rendu à l'ashram du Québec pour participer pour la première fois au troisième niveau. Durant le déroulement du troisième niveau, nous avançons toujours plus loin dans la purification de notre être, plus haut dans l'ouverture de la conscience des chakras supérieurs, toujours plus concentré sur la présence des Siddhas et de Babaji.

Nous étions tous assis depuis quelques jours et dans un éclair de lumière Babaji m'invita à le suivre, à participer à l'incroyable aventure d'apporter au monde Sa parole, Son enseignement, mais aussi de faire découvrir les paroles de ces êtres de lumière, les Siddhas.

De transmettre, de partager les connaissances de cet immense patrimoine immatériel de l'humanité : l'enseignement Siddhas. Un enseignement d'une portée universelle fait de connaissances, sans dogmes, sans prérequis où il n'y a pas de plus haute autorité que notre propre expérience, que notre propre confrontation à la question « Qui suis-je ? ».

Écoutez le son du silence, écoutez résonner au plus secret : « ...en moi-même, je ne suis que paix et calme... ».

Vivez « ...je suis le soleil des soleils, rayonnant dans le soleil au-dessus, je suis la lumière cristalline dans le soleil ». Pour avoir été traversé par cette lumière cristalline, figée dans un non-temps, un non-espace, le monde se révèle tel qu'il est, alors le « mystère » s'efface, le voile se lève, la lumière prend forme, la matière se dévoile être lumière.

En 2009, après de nombreux mois d'une pratique intense, MG Satchidananda m'a consacré Acharya.

Souvenons-nous du vœu : « J'abandonne entièrement, complètement et indéfiniment, mes plaisirs et mon être à Kriya Babaji de telle sorte que toute créature puisse atteindre sa fin. »

Une perspective non seulement pour cette vie, mais pour l'éternité !

Je souhaite témoigner de ma profonde gratitude envers Satguru Babaji Nataraj pour cet amour incommensurable dont il sait faire preuve envers chacun de nous en tout lieu, mais surtout en tout temps.

Om Kriya Babaji Nama Aum Jay Guru, Jay Turyananda



Approfondissez votre pratique (suite)

et l'âme.

Obstacles – Ce sont ces obstacles, physique, mental et émotionnel, qui nous maintiennent dans un état de nervosité, d'anxiété, d'insatisfaction, d'attachement, d'aversion, de colère et de peur. Ils nous ont conditionnés et ont entravé la santé, le bonheur et la vraie connaissance du Soi. Tout ce qui nous empêche est toujours notre création inconsciente. J'ai jadis entendu cette belle vérité : « la sadhana est si difficile, car Je suis l'obstruction et Je suis le chemin. »

–P–

Panchakoshas – L'organisme humain a cinq (pancha) couches (koshas) selon le Vedanta. Les cinq corps sont : l'anamayakosha, couche de nourriture (corps physique), le pranamayakosha (corps vital), le manamayakosha (le corps mental), le vijnanamayakosha (corps intellectuel) et l'anandamayakosha (corps spirituel, de béatitude). La santé de l'une des couches affecte toujours toutes les autres et, à la fin, votre santé. Vous ne devriez pas penser que les asanas ne profitent qu'au corps physique. Votre pratique de Hatha Yoga peut affecter positivement toutes les parties qui vous constituent et vous caractérisent.

Système nerveux parasympathique (*Parasympathetic nervous system*) – Il fait partie du système nerveux autonome qui aide à conserver l'énergie tout en soutenant le reste de l'organisme. Il ralentit la fréquence cardiaque, la respiration et la pression sanguine, augmente l'activité glandulaire et aide à la digestion. C'est la contrepartie du système nerveux sympathique qui active la réaction de combat ou de fuite. Les 18 asanas établissent un équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique qui affectent l'équilibre dans le corps et le mental. Ils peuvent aider à réduire une trop grande réaction du système sympathique due au stress mental et émotionnel.

Prana – Le prana est l'énergie omniprésente. C'est l'élément central de toute création. C'est le souffle de vie. Lors du premier mouvement de prana en lui, le nouveau-né prend vie. Le prana est la vie en soi. Affirmer que le prana est seulement la respiration, c'est en limiter le sens, car citta, ou mental, est aussi une manifestation subtile du prana. Le prana, comme le mental, a la capacité de vouloir, de changer le cours, sans aucune intervention externe. Alors le prana doit être défini comme une entité vivante qui se manifeste en soi et est capable de se transformer. Le prana suit toutes les activités conscientes et inconscientes du mental et des émotions. Le conflit et la compulsion dans le mental et les émotions créent une contraction qui empêche le prana de circuler librement pour énergiser, régénérer et guérir. Si vous faites les 18 postures avec conscience, intention et en vous concentrant sur la respiration, elles vont intégrer les couches mentale et pranique de façon à dissoudre les distractions et les blocages mentaux et émotionnels et relâcher le prana guérisseur au travers du corps et du mental.

Pranayama – Le souffle est le lien entre les mondes intérieur et extérieur parce que l'énergie de la respiration et l'énergie de la pensée sont reliées. Lorsque la respiration est en mouvement, le prana l'est aussi. Lorsque la pensée est en mouvement, le prana l'est aussi. Une fois que vous prenez le

contrôle volontaire de votre souffle à l'aide du pranayama, le processus de pensée ralentit automatiquement. En concentrant le mental intérieurement sur votre respiration ralentie, profonde et rythmée, votre force de vie, le prana shakti, est aussi intériorisée. En développant et dirigeant l'énergie pranique consciemment pendant que vous faites les asanas, vous pouvez augmenter l'énergie de la concentration et de la conscience. Et si vous maintenez une posture statique pour une période de temps prolongée, les pranas vont se calmer et s'équilibrer et des états subtils du mental et d'énergie vont se manifester.

Pratyahara – Pour bénéficier au maximum de votre pratique d'asanas, vous devez protéger vos organes des sens des influences extérieures et les concentrer intérieurement pour expérimenter ce qui se passe à l'intérieur de vous, avec votre respiration, votre énergie, votre mental, votre cœur.

Tenue prolongée (*Prolonged holdings*) – Maintenir une posture pour une période prolongée vous donnera le temps pour alimenter le feu nécessaire à la purification. C'est une forme de tapas. Vous pouvez intentionnellement utiliser la pratique d'asana comme tapas afin de découvrir et supprimer les blocages et toxines physiques et psychosomatiques. Commencez lentement à ajouter du temps. Maintenez les postures, dans le confort et la stabilité, pour au moins 3 minutes. Progressez vers une tenue de cinq à dix minutes, tout en gardant la stabilité, le confort et le calme. Une tenue prolongée vous permettra d'atteindre les états d'équilibre et de perfection dans la posture, la respiration et le mental, vous permettant d'accéder à votre toujours plus rayonnante lumière de conscience.

Perfection – L'atteinte de la perfection dans votre pratique de Kriya Yoga s'exprime par un état de profonde relaxation et de conscience accrue. Pour atteindre cet état, vous devez progresser dans les asanas de la manière dont cela a été décrit. Pour progresser avec les asanas, il n'est pas nécessaire que vous exécutiez des postures de plus en plus difficiles et complexes, mais plutôt améliorez celles que vous faites. Cela demande du temps pour absorber tout ce qu'un asana comporte et ce qu'il fait pour libérer, relâcher et vivifier et vous relier au prana subtil. La perfection est la clé qui libère votre habileté à vous abandonner à la guidance du prana shakti. La perfection amorce une respiration profonde interne qui stimule le prana shakti, qui guide votre pratique et influence votre vie. Vous réalisez de plus en plus que vous êtes efficace dans ce que vous faites. Vous travaillez plus dans la conscience, en profondeur et avec compassion. Votre pratique et votre vie sont plus faciles et remplies de grâce. Vous luttez moins et êtes plus heureux de votre vie telle qu'elle est.

–Q–

Silence (*Quiet*) – Essayez de faire vos postures avec un mental silencieux, libre de jugement, de frustration ou d'ennui. Le mental passif s'élargira, se videra et commencera à être le témoin de ce qui se passe dans le corps, finalement il expérimentera la paix, la joie et l'euphorie. Le Kriya Hatha Yoga commence avec un rituel de mantra et le chant de la

Suite à la page 11



Nouvelles et notes

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga: du 20 septembre au 8 octobre 2018. **Pour les résidents de l'Inde et du Sri Lanka uniquement, du 19 au 31 mai 2018.** Rejoignez-nous pour



Le nouvel Ashram à Badrinath.

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'information, allez à : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/>

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les acharyas Kabir, Annapurna et Shivas : 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'information, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 15 au 17 juin 2018 et du 19 au 21 octobre 2018.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 5 au 14 juillet 2018. Il sera également dispensé en 2018 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



Suite à la page 12

Approfondissez votre pratique (suite)

salutation au soleil afin de stimuler la relaxation et la quiétude en début de pratique.

-R-

Relaxation – Le premier objectif du Kriya Hatha Yoga est la relaxation. Pour progresser dans les asanas, vous devez établir une relaxation profonde dans le corps et le mental. Cela veut dire qu'il faut créer l'espace dont vous avez besoin pour relâcher tout effort, tout en demeurant aligné, fort et stable, dans l'harmonie d'un équilibre coopératif. Vous tirez profit beaucoup plus de vos asanas lorsque vous êtes aligné, détendu et capable d'utiliser vos muscles profonds et non ceux à la surface. Cela vous permet de créer de la tension dans les muscles et d'augmenter le tonus musculaire et sa longueur, et en même temps, soulager le système nerveux, cela induit une relaxation profonde. À l'extérieur, le corps étiré est ferme et tendu, pendant qu'à l'intérieur c'est souple et fluide, en mouvement. Il n'y a pas de charge sur les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. Vous créez l'espace et les conditions au travers de l'asana qui augmente, imprègne et entrepose le prana pour l'activité normale. Le corps devient léger, dy-

namique et rempli de lumière.

Repos (Rest) – Le repos est intégré dans la pratique des 18 postures. Tous les asanas sont un diagramme corps-esprit, qui fait circuler l'énergie dans le corps. L'asana fait circuler le sang, le liquide lymphatique, le prana et les déchets dans le corps. Pendant la relaxation, le système circulatoire conduit aux organes d'élimination, les déchets qui ont été libérés durant la posture. Les toxines conduites vers la peau, les poumons et le colon éliminent une source de fatigue. Demurer en shavasana pendant au moins 30 secondes afin d'assimiler cet échange. Après chacune des postures, laissez la relaxation être un véritable shavasana où le corps est totalement détendu et le mental est calme et immobile.

Agitation (Restlessness) – Notre objectif lors de la relaxation va au-delà du concept habituel de ce qui constitue une détente, notre but est l'immobilité et le calme. Pour atteindre cet état d'immobilité, vous devez supprimer toute agitation de votre corps. L'expérience des asanas n'est pas la cessation d'énergie par l'inertie, mais l'augmentation d'énergie, l'affluence et la circulation de force dans un corps et un mental immobile, détendu et réceptif. □



Nouvelles et Notes (suite)

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

Inscrivez-vous à notre cours par correspondance, La

grâce du Kriya Yoga de Babaji. Nous vous invitons à nous rejoindre dans cette aventure d'exploration et de découverte du Soi, tirée des livres dictés par Babaji en 1952 et 1953. Recevez par la poste, chaque mois, une leçon de 18 à 24 pages sur un sujet précis avec des exercices pratiques. Pour plus d'information, allez à :

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

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 46006, 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.

Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre anti-spam, veuillez inclure notre adresse courriel info@babajiskriyayoga.net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2018, 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.

