

Journal du Kriya Yoga

L'amour est Dieu : Anbu Sivam

par M. G. Satchidananda

Quel est mon but? Pourquoi est-ce que je souffre ? Qui suis-je ? Le Yoga nous enseigne que ces questions existentielles fondamentales, auxquelles chacun est confronté éventuellement, peuvent servir à nous motiver pour se libérer des limitations de la nature humaine. Trouver les réponses à ces questions est la sagesse, ou Jnana Yoga. Un étudiant du Yoga, ou sadhaka, soit celui qui pratique la discipline du Yoga, bénéficiera de la compréhension des enseignements de sagesse des Siddhas du Yoga, ceux-là qui ont surmonté

les limitations de la nature humaine et qui ont réalisé leur potentiel de perfection, connu sous le terme siddhi.

Les Siddhas enseignent que notre nature humaine est sujette à trois taches ou entraves, appelées malas. Premièrement, l'ignorance de notre vraie identité ou égoïsme, connue comme anava mala. Deuxièmement, maya ou l'illusion mentale. Troisièmement, le karma, conséquences de nos pensées, de nos paroles et de nos actions passés. Ils nous enseignent que le Yoga est un processus de purification de ces trois

taches et que, ce faisant, nous affaiblissons les afflictions, nos sources de souffrance pour ainsi, réaliser le Soi.

Patanjali nous l'explique dans ses Sûtras du Yoga :

L'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et le fait de s'accrocher à la vie sont les cinq afflictions. *Sûtra du Yoga II.3*

Ces afflictions, dans leur forme subtile, sont détruites par la recherche de l'origine de leur(s) cause (s). *Sûtra du Yoga II.10*

Dans leur état actif, ces fluctuations émergeant dans la conscience sont détruites par la méditation. *Sûtra du Yoga II.11*

à l'intérieur

1. L'amour est Dieu : Anbu Sivam, par M. G. Satchidananda
4. La liberté absolue dans le monde post-humaniste, par M. G. Satchidananda
7. Profile : l'Acharya Siddhananda Sita
8. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, 7e et dernière partie, par Durga Ahlund
10. Nouvelles et Notes



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.

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

Eastman (Québec) Canada J0E 1P0

Tél. : 450-297-0258; téléc. : 450-297-3957

Courriel : info@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net

Les cinq afflictions maintiennent notre fausse identification et notre séparation du Soi. À un niveau plus subtil, elles existent en tant qu'impressions subconscientes (samskaras) et peuvent être éliminées seulement par le retour à la source, au travers des différents niveaux de samadhi (absorption cognitive) dans lesquels vous vous identifiez à maintes reprises au vrai Soi. Le petit « je » se fond graduellement dans le grand « Je » et, ce faisant, les impressions subconscientes se dissolvent. Dans le verset I.12, il nous en donne les moyens par la pratique constante du détachement. Questionnez-vous : « Qui

Suite à la page 2

L'amour est Dieu (suite)

est attaché ? Qui souffre ? Qui ressent de l'aversion ? »

Patanjali poursuit à propos du karma :

Le réservoir des karmas, qui prennent source dans les afflictions, est ressenti dans l'existence vue (présente) et non vue (future). *Sûtra du Yoga II.12*

Aussi longtemps que la vie existera, ses fruits existeront aussi ; à savoir la naissance, la vie et ses expériences. *Sûtra du Yoga II.13*

En raison du karma vertueux et non vertueux, il y a des conséquences correspondantes agréables et douloureuses. *Sûtra du Yoga II.14*

Il définit à la fois le Kriya Yoga et nous donne son but dans les Sûtras II.1-2 :

La pratique intense, l'étude de soi et la dévotion envers le Seigneur constituent le Kriya Yoga.

Ils sont utilisés dans le but d'affaiblir toute affliction et de cultiver l'absorption cognitive.

Pour atteindre l'état d'illumination, appelé asamprajnata samadhi, Patanjali nous dit :

Pour les autres yogis, l'accomplissement de l'absorption cognitive non-distinguée est précédé par la dévotion intense, le courage, la présence d'esprit, l'absorption cognitive et le discernement. *Sûtra du Yoga I.20*

Consultez les premier et deuxième chapitres, ou padas, de mon livre Les sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Sidhas pour les commentaires de ces versets.

Dans le Kriya Yoga, l'amour est le véhicule et la destination

En tant qu'étudiant du Yoga, sans la sagesse et sans un objectif clair, il est facile de se laisser mener par les valeurs de notre culture matérialiste : la compétition, la célébrité, l'apparence physique, l'individualisme, la santé, la richesse et le succès. Dans la culture contemporaine, le Yoga est même commercialisé par certains comme un moyen d'atteindre ces objectifs matérialistes. Agir ainsi ne vous libérera pas des afflictions ; les taches de l'égoïsme, de l'illusion et du karma, tel qu'expliqué plus haut. Par conséquent, harmonisez votre pratique de Yoga avec son but véritable. Vous pourriez commencer en déterminant cet objectif comme étant l'amour lui-même. En le faisant, l'amour vous transformera. Lorsque l'amour sera votre but, sa compréhension grandira. Il deviendra inconditionnel. L'amour sera votre véhicule et votre destination.

L'amour est l'étincelle divine dans l'âme de chaque être. Il se révèle dans les qualités d'altruisme, de compassion et de miséricorde pour tous les êtres vivants. L'amour véritable est le sacrifice de l'ego. C'est la lumière de Dieu intégrée dans l'âme et quand l'âme voit cela, le « Je » est submergé d'amour. Tirumular nous parle « d'Anbu Sivam », l'Amour est Siva, ou Dieu :

L'ignorant dit que l'Amour et Siva sont deux,

L'Amour est Siva, ils ne savent pas ;

L'Amour est Siva, une fois qu'ils le savent ;

L'Amour demeure en tant que Siva

– Tirumandiram, verset 270

La grâce de Dieu est l'expression la plus élevée de l'amour, pure et libre de taches. Elle n'est préoccupée que par l'âme. La grâce de Dieu rend toutes les choses de ce monde possibles par lesquelles l'âme peut apprendre, se racheter, expérimenter l'amour suprême de Dieu et devenir un avec lui. Dieu nous a donné le pouvoir d'aimer, par lequel l'âme s'élève dans le monde de Siva. C'est l'amour qui nous rapproche de Dieu. Les autres religions peuvent dire que Dieu est amour, mais Tirumular nous dit que l'amour est Dieu. L'essence de ce verset sacré est mystique et doit être expérimentée.

L'amour est la base du Yoga sous toutes ses principales formes (Bhakti, Karma, Raja, Jnana) et le Tantra (la transformation de notre nature humaine en le Divin). L'amour s'exprime dans la première branche de l'Ashtanga Yoga par les yamas : la non-violence, la véracité, ne pas voler, la chasteté et l'absence d'avidité, que vous trouverez dans le Sûtra du Yoga II.30. Ces cinq restrictions sociales réglementent et harmonisent notre vie sociale et créent la fondation pour notre pratique.

L'amour commence par vous-même. Si vous ne pouvez pas vous aimer, comment pouvez-vous aimer les autres ? De quelle façon pouvez-vous vous aimer ? Physiquement, émotionnellement, mentalement, intellectuellement et spirituellement !

Comment pouvez-vous vous aimer physiquement ?

En réponse à cette question, le meilleur conseil que je puisse vous donner est d'être de plus en plus conscient du rôle que la nourriture joue dans votre vie et de manger consciemment. Soyez le témoin. Pratiquez le Kriya Nityananda ; que vous ayez de la nourriture ou pas, que se soit délicieux ou mauvais, cultivez une présence consciente et l'équanimité. Ne soyez pas l'esclave des impulsions. Suivez des cours, lisez des livres et expérimentez avec des repas végétariens simples, complets, goûteux et sains. Soyez attentif à votre processus digestif. Choisissez les aliments qui vous conviennent, vous dynamisent et vous aident à équilibrer votre dosha prédominant.

Vous aimer physiquement signifie également de vous reposer lorsque vous êtes fatigué, d'éviter la fatigue, laquelle est un obstacle à la conscience du Soi et que vous fassiez suffisamment d'exercice physique pour que vos glandes sécrètent suffisamment d'endorphine et que vos différents systèmes internes demeurent en bonne santé. Pratiquez la voie à cinq branches du Kriya Yoga pour contrôler les effets du stress. La pratique régulière des 18 postures, des pranayamas et de la méditation devrait être en mesure de faire ce travail, mais vous pouvez rajouter d'autres formes d'exercices physiques, si vous le désirez.

Comment pouvez-vous vous aimer émotionnellement ?

Certaines personnes traitent leurs émotions comme des moustiques. Mais les émotions sont des messagers et nous devrions essayer de comprendre le message dont elles sont

Suite à la page 3



L'amour est Dieu (suite)

porteuses plutôt que de les éliminer ou de les réprimer. Posez la question « pourquoi? » à chaque fois que vous êtes en colère, anxieux, déprimé ou craintif. Utilisez la quatrième technique de méditation, Dhyana Kriya, pour réfléchir sur le pourquoi de cette émotion qui s'élève et sur ce qu'elle est en train de vous apprendre. Lorsque vous les ressentez, demandez-vous « est-ce que je veux contrôler ou est-ce que je veux être aimé ? » Ensuite, demandez-vous « qui le veut ? » et « qui suis-je ? » Lorsque l'amour est infecté par l'attachement, vous souffrez quand vos attentes ne s'accomplissent pas. Par le détachement, en lâchant prise sur ce que vous vous attendez de recevoir de la part des autres, vous évitez la souffrance et expérimentez l'amour inconditionnel, délivré de l'égoïsme.

Vous pouvez aussi transformer l'énergie associée aux émotions négatives en émotions positives par la pratique du Bhakti Yoga, soit par le chant de dévotion, les cérémonies et les pèlerinages. Par exemple, lorsque vous êtes déprimé, mettez de l'émotion dans votre chant. Non seulement vous relâcherez les émotions difficiles mais fait avec amour et dévotion, cela soulèvera votre cœur. C'est beaucoup mieux que de simplement compenser les sentiments négatifs par des choses comme manger, boire de l'alcool, fumer, ou d'autres dépendances comportementales. Les émotions peuvent être vos amis ou vos ennemis, tout dépendant de votre façon de les utiliser.

Comment pouvez-vous vous aimer mentalement ?

À ce niveau, nous sommes concernés par ce qui arrive dans notre mental par le biais des cinq sens. Comment vous nourrissez-vous par le sens des yeux, des oreilles, de la peau, du nez et du goût ? Cherchez-vous des sortes de divertissements qui remplissent votre mental subconscient avec des images de violence, de convoitise, de colère ou de peur, ou qui vous inspirent et vous aident à cultiver l'équanimité et la connaissance de soi ? Ou ne servent-ils simplement qu'à vous distraire ?

À quoi ressemble votre appartement ou votre maison ? Y a-t-il des endroits en désordre ? Pourriez-vous créer un nouvel espace en donnant des choses qui ne vous sont plus nécessaires ? Maintenez votre espace très propre et ordonné. La propreté côtoie la Divinité. Gardez-le aussi propre que vous aimeriez qu'il soit si Babaji venait vous rendre visite ce jour-là. Brûlez de l'encens, redécorez, chantez des chants de dévotion, jouez ou écoutez de la musique qui élève votre mental et votre esprit. Réservez une partie de votre maison pour votre pratique de Yoga. Faites-en votre ashram. Soyez un yogi !

Permettez au Seigneur d'exprimer Son amour au travers de votre mental, en créant de la musique, de l'art ainsi qu'un environnement qui servira les autres.

Comment vous aimez-vous intellectuellement ?

À quel matériel de lecture vous livrez-vous ? Est-ce que cela vous élève ou vous distrait seulement ? Tous les jours, vous devriez lire de la littérature inspirante qui améliorera votre santé, élèvera votre esprit, vous encouragera à pratiquer la méditation et contribuera à votre croissance person-

nelle. Il y a de merveilleux classiques comme la Bhagavad Gita, Les sùtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, la Bible et les Upanishads. Étudiez-les. Il y a aussi les histoires inspirantes de plusieurs saints, qui vous aideront à surmonter vos problèmes.

L'amour implique l'expansion et l'intellect se développe quand il lui est permis d'être curieux, de poser des questions, de chercher les réponses et d'y réfléchir. Trop souvent, les gens se joignent à un groupe spirituel ou à une religion dont les dirigeants prétendent être les seuls dépositaires de la vérité. Souvent, ils diront à leurs fidèles de ne pas lire autre chose, ou pire encore, de ne pas les questionner ; d'accepter aveuglément tout ce qu'ils disent. À franchement parler, c'est le problème avec la religion. De ne pas aimer ce don de Dieu qu'est l'intellect, est un abus. Si Dieu voulait faire de vous un mouton, il ne vous aurait pas donné un cerveau humain. Prenez une approche scientifique. Questionnez, cherchez des réponses, expérimentez, enregistrez vos expériences, étudiez votre comportement et vos réactions et comparez avec les autres. Apprenez de toutes les sources. Devenez maître de vous-même ; ne laissez personne d'autre vous contrôler ! Ne donnez pas votre pouvoir à quiconque. Ne donnez pas votre pouvoir de penser et de réfléchir. Bien que l'intellect soit incapable de répondre à toutes les questions, il peut résoudre bien des problèmes. Vous pouvez aussi l'utiliser pour comparer votre expérience avec ce qui est enseigné dans les textes sacrés.

Utilisez votre intellect pour exprimer votre amour par la parole, la communication claire et par la solution de problèmes dans tous les domaines de l'activité humaine pour parvenir à un monde meilleur. Permettez au Divin de travailler au travers de votre intellect en vous guidant et vous inspirant.

Comment vous aimez-vous spirituellement ?

À l'origine, le mot 'spirituel' faisait référence à l'amour lui-même. Toutefois, aujourd'hui c'est devenu un terme ambigu, pouvant faire référence à des choses comme la communication avec les morts, la médiumnité, les pouvoirs psychiques ou les voyages astraux qui ont très peu à voir avec le véritable amour spirituel. Le meilleur moyen de développer la spiritualité est d'imprégner vos pensées, vos paroles et vos actions du nectar de l'amour et ce, même dans les petits gestes du quotidien. Par exemple, traitez vos amis, votre famille et les étrangers avec soin et amour. Remarquez vos pensées à propos des autres ; transformez-les. Essayez de voir ce qui est bon et grand en chaque personne. En pensant du mal des autres, vous ne faites que renforcer le trait de caractère négatif en eux et en vous-même ! Dites seulement ce qui est utile ou édifiant pour autrui, sinon, taisez-vous.

Pratiquez le Bhakti Yoga régulièrement. Installez un autel à la maison et placez-y une photo ou une image de l'aspect du Divin que vous admirez le plus. Chantez, vocalisez, priez. En prétendant que cela mérite votre amour inconditionnel, vous goûterez à un tel amour. Cette expérience sera si merveilleuse que vous voudrez l'amener à toutes vos relations,

Suite à la page 4



La liberté absolue dans le monde post-humaniste

par M. G. Satchidananda

La transformation en d'autres espèces est due aux vastes possibilités inhérentes à la Nature.

– Patanjali, Sûtras du Yoga, II.2.

Soyez donc parfaits, comme votre Père céleste est parfait.

– Évangile, Matthieu 5:48

Vous êtes des dieux et vous êtes tous des enfants du Très-Haut.

– Psaume 82,6, cité par Jésus, Jean x.34

La Liberté Absolue, ce que Patanjali nomme kaivalya ou ce que Sri Aurobindo appelait « l'Unité Absolue », est l'objectif du Yoga classique. Dans le dernier chapitre des Sûtras du Yoga, Patanjali précise dans cette étape finale de la réalisation du Soi, ce qui n'est jamais « final ». Comment peut-on limiter ce qui est illimité, le Divin ou sa création ? La Liberté Absolue requiert inévitablement que l'avenir reste encore à être écrit par chacun d'entre nous.

Le monde change plus vite que jamais. Nous sommes tous conduits non seulement par des forces intérieures, lesquelles sont le produit de notre évolution humaine mais aussi, par des forces extérieures à nous-mêmes, notamment la technologie, l'économie, les médias, les entités politiques, la science de même que l'environnement. En essayant de répondre à ce flux d'idées, de promesses et de menaces provenant de ces forces et leurs développements, cela peut nous rendre encore plus confus et inactifs qu'auparavant. Alors que les problèmes les plus urgents pour de nombreuses personnes incluent le changement climatique, la croissance de l'inégalité économique, les perturbations du marché de l'emploi et les menaces de guerre, si nous élargis-

sons cette vision, certains argumenteront que tous les problèmes des humains sont éclipsés par trois processus interconnectés :

« 1. La science converge vers un dogme englobant, qui dit que les organismes sont des algorithmes et que la vie est le traitement de données.

2. L'intelligence est séparé de la conscience.

3. Des algorithmes non conscients mais très intelligents pourraient bientôt nous connaître mieux que nous nous connaissons nous-mêmes. »

– Yuval Noah Harari, *Homo Deus*, p. 402

Les affirmations ci-dessus sont faites par d'éminents scientifiques issus des domaines de la biotechnologie, la génétique, l'intelligence artificielle et l'informatique. Ils sont au cœur des développements faits par les plus grandes entreprises de technologie, dont Google, Facebook, Amazon et d'autres qui développent des applications utilisant de grandes bases de données, le codage génétique, la nanorobotique et la bio-ingénierie pour mettre à niveau les homo sapiens en une nouvelle espèce, possédant des pouvoirs divins et même l'immortalité. Ce saut évolutif de l'humanité pourrait produire une nouvelle caste d'élite, qui sera aussi différente de l'homo sapiens moderne que de l'homo sapiens de l'époque néandertalien.

Bien que cela pourrait nécessiter des décennies ou même des centaines d'années, nous commençons tous maintenant à expérimenter les effets des affirmations ci-dessus dans les produits technologiques de l'industrie pharmaceutique, « l'internet de toutes choses », la mondialisation, les téléphones intelligents et les mé-

Suite à la page 5

L'amour est Dieu (suite)

que ce soit avec des gens, des animaux ou des choses. Si vous êtes attiré par les groupes, participez à des activités de dévotion de groupe.

Laisser le Guru vous guider en devenant co-créateur avec le Seigneur

Le Divin ou l'Être Suprême, peu importe le nom que vous lui donnez, vous aime. Il cherche aussi à vous guider au travers du Guru et ce à quoi fait référence Sri Aurobindo, soit « l'Être Psychique », l'âme impliquée dans la nature. Le Divin et son instrument humain, le Guru, vous aiment dans votre vraie nature, le Soi supérieur ou l'âme, avec compassion et sagesse. Si le Divin ou le Guru était seulement compatissant, ils ne pourraient pas vous guider hors de l'illusion et vous feriez une mauvaise interprétation de la compassion en la confondant avec l'amour en rapport avec comment vous êtes maintenant. Si le Divin ou le Guru était uniquement sage, mais manquant de compassion, il est fort probable qu'en tant que disciple, vous seriez écrasé sous le poids de la demande de transformation de soi. Les disciples sont sujets aux idées fausses, aux projections, aux illusions et aux hallucinations qui empêchent ou retardent une relation constructive avec le Guru.

À un certain stade dans votre relation d'amour avec le

Divin, vous réaliserez que vous avez le pouvoir et la responsabilité de créer votre vie. Vous allez au-delà de l'état ordinaire de « rêver les yeux ouverts » à celui d'un visionnaire. Vous devenez un visionnaire. Vous demeurez fidèle à vos rêves, ceux-là mêmes qui sont alignés avec votre voie de sagesse et de réalisation du Soi. Le Divin n'est plus distant et vous sentez que vous êtes « co-créateur » avec Lui. Le Divin donne gracieusement. Le Divin inspire. Lorsque vous fixez votre intention pour manifester quelque chose, conséquemment, l'univers conspire pour vous aider à réaliser son accomplissement. Vous pourriez devoir travailler dur pour sa réalisation, mais vous sentez que vous n'êtes pas le faiseur, seulement un instrument. Vous êtes patient quant aux résultats, confiant que l'univers s'en occupera. Vous demeurez dans le moment présent et les choses se font pendant que vous faites ce qui est nécessaire. Vous vous alignez de plus en plus avec la volonté du Divin. Néanmoins, pendant que vous purifiez les besoins et les préférences de l'ego, quelque soit le résultat, vous vous sentez béni.

Références : Les sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas ; Tirumandiram ; Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel ; L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez. Ils sont tous en vente à la boutique en ligne :

www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm



La liberté absolue (suite)

dias sociaux. Nous faisons tous des choix, généralement par défaut, sur la façon dont nous incorporons la nouvelle technologie dans nos vies et celles de nos enfants.

Avant d'aborder les futures implications possibles de ces trois affirmations et des développements qui y sont associés, il est nécessaire de comprendre les limites de la science, particulièrement en ce qui concerne sa compréhension de la conscience. Par la suite, la relation entre science et humanisme devront également être discuté.

La science et la conscience

La science fait référence à l'ensemble des connaissances accumulées en raison de l'application des méthodes scientifiques et de la formation d'un consensus au sujet de ces observations. Comme toute personne ayant assisté à un cours scientifique le sait, la méthode comprend quatre étapes. Premièrement, poser une hypothèse; par exemple, une infection bactérienne peut être traitée avec succès par l'administration d'un antibiotique particulier. Deuxièmement, tester l'hypothèse dans une expérience contrôlée avec un échantillon suffisamment important pour permettre de tirer des conclusions statistiquement significatives. Troisièmement, enregistrer les résultats de l'expérience. Quatrièmement, partager les résultats avec d'autres chercheurs, dont certains essaieront de reproduire ces résultats avec leurs propres expériences. Lorsqu'un nombre suffisant d'expériences ont donné un résultat identique ou similaire, celles-ci sont ajoutées à l'ensemble des connaissances scientifiques. À la différence de la philosophie, cela est empirique et repose sur les tests expérimentaux de phénomènes observables.

Jusqu'à il y a environ cent ans, la science physique, qui comprend la physique et la chimie, considérait les phénomènes fonctionnant selon des lois qui étaient mécaniques par nature. Toutefois, depuis cette date, ce modèle newtonien s'est avéré progressivement inadéquat, car le domaine de la physique, connu comme la mécanique quantique, tout d'abord théorisé puis démontré par l'expérimentation, les observations étaient parfois influencées par l'observateur. Cela a suscité un débat quant à la façon dont cela se produit et sur ce qu'est la nature de la conscience. Dans ce débat, deux écoles principales se distinguent.

Une école, principalement les neurosciences, déclare que la conscience est un épiphénomène du cerveau. Essentiellement, cela signifie que la conscience est créée par des réactions électrochimiques dans le cerveau et que les expériences mentales remplissent certaines fonctions de traitement de données essentielles. Sans le cerveau, théorisent-ils, la conscience ne pourrait pas exister. Cependant, personne ne comprend comment les réactions biochimiques et les courants électriques dans le cerveau créent l'expérience du sujet-objet de la douleur, de la colère ou de la peur. Les scientifiques ne peuvent qu'observer ce qui se produit dans le cerveau, en utilisant l'imagerie par résonance magnétique (IRM).

L'épiphénoménisme est la croyance que les expériences mentales de choix et les actions librement volontaires sont principalement des illusions. Ce sont des effets secondaires accidentels d'événements purement physiques et ne peuvent être la source d'aucune action ou événement. En d'autres mots, je peux croire que je choisis de taper les mots apparaissant maintenant sur l'écran mais en fait, les mots sont créés par un ensemble com-

plexe de réactions physiques/chimiques - je pense simplement que j'ai la liberté de taper tout ce que je souhaite. En premier lieu, ce serait une erreur d'appeler ce point de vue scientifique puisqu'il rejette, sans explication convenable, un grand nombre de données reliées à votre propre expérience subjective en tant qu'agent d'une expérience mentale, comme nous l'illustrerons ci-dessous.

L'autre école principale pointe vers des expériences qui indiquent que la conscience est indépendante du cerveau. Ce débat intéresse tout particulièrement les scientifiques du domaine de l'intelligence artificielle, de même que tous ceux intéressés par la spiritualité, la conscience supérieure, le yoga ou la métaphysique.

Qu'est-ce que la conscience ? Ceux dans le deuxième groupe ci-dessus argumenteraient que c'est un mystère. Certains d'entre eux débattraient du fait que c'est intrinsèquement inconnaissable puisque cela transcende tout phénomène observable. Le savoir exige l'observation. Alors, comment l'observateur s'observe-t-il ? Le Yoga classique répond que cela survient dans l'état de samadhi, ou la réalisation du Soi, où l'un devient conscient de ce qui est conscient. Mais le samadhi défie toute mesure scientifique, sauf dans ses repères physiologiques et l'imagerie neurologique.

Pratiquement tous les chercheurs scientifiques du cerveau affirment que la conscience surgit des fonctions du cerveau. Toutefois, ils admettent qu'ils ne savent pas comment la conscience émerge et ils n'ont aucune preuve que cela se produit. Si elle le pouvait, la classe instruite serait d'accord avec eux, avec ou sans preuve. Puisque « la conscience est le résultat de l'activité du cerveau et rien d'autre/rien de plus », étant donné que la conscience n'est finalement qu'une question de physique, il y a un risque que les neurosciences soient un jour utilisées pour les valeurs et les objectifs politiques de la société d'ingénierie. Comme nous le verrons ultérieurement dans cet article, ce monde orwellien post-humaniste est leur frontière ultime.

Mais supposons que toutes leurs affirmations fondamentales soient totalement fausses. Supposons qu'ils ne parviennent jamais à prouver que la conscience émerge du cerveau. Supposons que tous leurs efforts dans cette direction dépendent sur rien de plus qu'un raisonnement circulaire – présumant ce qu'ils essaient de prouver.

« La conscience doit être une fonction de l'activité cérébrale, sinon que pourrait-elle être d'autre ? »

Commençons par une version très simple de ce que signifie la conscience et ce faisant, nous détruirons plusieurs idées clés des chercheurs sur le cerveau :

Premièrement : présentement, vous lisez les mots sur cette page. Vous savez que vous lisez les mots. Vous le savez, que vous lisez les mots. Vous êtes conscient de lire les mots. Vous « avez cette conscience ».

Deuxièmement : selon la physique classique, le cerveau est composé de très petites particules. C'est tout. À leur niveau fondamental, les neurones, leurs circuits, les synapses et les neurotransmetteurs sont composés de particules atomiques et subatomiques.

Troisièmement : ces particules atomiques sont les mêmes que celles qui circulent dans toute la nature, que ce soit la terre, l'eau

Suite à la page 6



La liberté absolue (suite)

ou l'air, notre corps physique ou d'autres planètes. Elles bougent et interagissent selon les lois de la physique.

Quatrièmement : il n'y a rien dans ces particules ou dans toute combinaison de celles-ci qui suggère le savoir. Il n'y a rien.

Cinquièmement : mais dans le cerveau, d'une manière ou d'une autre, ces particules éveillent en vous que vous savez que vous lisez ces mots en ce moment.

Sixièmement : cette déclaration est absurde car d'après le point quatre, il n'y a rien dans ces particules ou toute combinaison de celles-ci qui suggère le savoir.

Septièmement : et pourtant, vous savez. Vous savez que vous lisez ces mots. Vous en êtes conscient.

Conclusion : puisque vous savez que vous lisez ces mots, cette conscience vient de quelque part qui n'est pas le cerveau, qui lui ne contient aucun savoir. Cela est l'évidence même.

Malgré cela, certains chercheurs refusent de l'accepter. Ils présentent une deuxième absurdité : vous n'êtes pas conscient du fait que vous lisez ces mots sur la page, vous pensez seulement que vous l'êtes. Il n'y a rien comme la conscience. La conscience est une illusion bizarre créée par le cerveau. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire d'expliquer la conscience. Elle n'existe pas. Elle n'a jamais existé.

Voici une troisième absurdité introduite par ces scientifiques du cerveau : il n'y a pas de vous. « Vous » est une autre illusion. L'individu n'existe pas. Il y a un processus cérébral qui résulte dans l'illusion d'un individu existant.

Alors d'après ce raisonnement, vous n'êtes pas là et je ne suis pas ici. Cela est construit pour nous détourner de la dure réalité que vous existez et moi aussi. Nous sommes tous les deux conscients en ce moment même et il n'y a rien dans la composition de base du cerveau, pour tenir compte de la conscience.

De tels scientifiques du cerveau essaient d'introduire toutes sortes d'absurdités masquées par un langage technique compliqué pour réfuter ce que vous et moi savons et pouvons expérimenter dans le ici-et-maintenant. Mais nous ne sommes pas des machines biologiques. Nous ne sommes pas une quelconque illusion projetée par le cerveau. Mais ils ne peuvent pas échapper à leur propre hypothèse que « toute matière et toute énergie sont composées de particules atomiques qui n'ont aucune conscience ». Alors, ils avancent que le cerveau est composé des mêmes particules. Par conséquent, il n'y a aucune raison de présumer que le cerveau puisse éveiller la conscience.

La conscience, laquelle existe, doit être indépendante de la matière et de l'énergie. Les chercheurs peuvent détester cette conclusion, mais ils doivent s'en accommoder. Ils refusent d'y donner suite d'une manière franche et honnête.

La science et l'humanisme

Au cours des siècles derniers, l'humanisme a progressivement pris la place de la religion dans la société moderne. Selon ce nouveau credo, la plus haute source d'autorité ainsi que le sens de la vie ne sont plus Dieu, tel que révélé dans les écritures, ni ses représentants, soit les rois et les prêtres mais plutôt, l'expérience de l'individu. Les libres choix des êtres humains sont les sources ultimes de l'autorité politique et religieuse. Par conséquent, le pouvoir des rois, les représentants de Dieu, a été remplacé par le pouvoir des assemblées et des fonctionnaires élus par le peuple. Plutôt que de se référer à ce que le prêtre ou les écritures vous

ordonneraient de faire ou de croire, l'humanisme vous somme de faire confiance à vos sentiments, de vous écouter, d'être fidèle à vous-même, de suivre votre cœur et de faire ce qui vous semble bon. Le relativisme moral a donc remplacé les règles éthiques absolues de conduite et les vertus classiques. Dans l'esthétisme, « la beauté est dans l'oeil de celui qui regarde », en plus de la musique et de l'art, le jugement se fait par rapport à ce qu'ils nous font ressentir, plutôt que par rapport à des standards objectifs. Dans le domaine de l'économie, le libre arbitre du consommateur a remplacé les guildes de l'artisan, les princes et les conseils municipaux quant à ce qui peut être produit. L'éducation humaniste moderne enseigne aux élèves à penser par eux-mêmes plutôt que de mémoriser comment les autorités grecques ou bibliques classiques répondraient à toute question. Même la croyance en Dieu est assujettie à mon choix de croire; si je sens la présence de Dieu et que mon cœur me dit qu'il existe. Si ma voix intérieure me dit que Dieu n'existe pas, je cesserai d'y croire.

L'humanisme a aussi produit une nouvelle méthode pour obtenir la connaissance véritable. C'était la révolution scientifique. Auparavant, la connaissance véritable était obtenue en lisant les écritures et ensuite, utilisait la logique pour en interpréter le sens et l'appliquer à toute question. La méthode scientifique, comme nous l'avons démontré précédemment, nécessite la collecte de données empiriques et leurs analyses en utilisant des outils mathématiques tels que les statistiques et les théorèmes de probabilités.

Mais la méthode scientifique ne se prête pas aux problèmes éthiques. Aucune donnée, ni aucune modélisation mathématique ne peut prouver qu'il est mal de tuer ou de mentir à son conjoint. L'humanisme offre une alternative à l'autorité scripturaire. Si nous souhaitons connaître la réponse à toute question éthique, nous devons observer avec sensibilité nos expériences intérieures, c'est-à-dire les sensations, les émotions et les pensées. En portant attention à ces expériences et en leur permettant de nous influencer, l'humanisme nous dit que nous développerons la sensibilité. L'humaniste nous enseigne à chercher à travers diverses expériences pour acquérir une telle connaissance éthique. Il prend également en charge la recherche de la vérité spirituelle de l'individu.

Les pères fondateurs du gouvernement américain, soit Franklin, Jefferson, Adams et Hamilton embrassèrent le déisme, qui cherchait à substituer la raison par la révélation et abandonnait la notion d'un Dieu actif qui intervenait dans les affaires humaines. Les déistes ne doutaient pas de l'existence de Dieu et certains d'entre eux ont continué d'adopter le christianisme comme un système de moralité et de justice cosmique.

Comme nous le verrons dans la seconde partie de cet article, le monde post-humaniste, dont la technologie nous est fournie par les médias modernes, la biotechnologie et l'ingénierie génétique, dépendra de savoir si nous accueillons le mystère de la conscience ou si nous en nions son existence. Si c'est le cas, qu'est-ce qui remplacera notre liberté assumée de choix, nos valeurs et les libertés qui soutiennent le développement du potentiel humain... Dans la troisième partie de cet article, nous discuterons de l'émergence de la techno-humanisme ainsi que d'une vision alternative, la réforme et le renouveau de l'humanisme libéral, documenté par la sagesse et la pratique du Yoga. □

(à suivre...)



I'Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma

La seule et unique relation qui existe est celle avec Dieu. Toutes les autres ne sont que des formes et expressions de cela. Chaque situation nous révèle, nous réconcilie et, par-dessus tout, nous donne l'opportunité de revenir vers le Soi. Le monde n'est pas un facteur d'éloignement mais plutôt un moyen de se souvenir de l'essence divine présente en toute chose.

Il m'a fallu un bon moment avant d'être capable d'écrire cette biographie. J'ai beaucoup questionné l'importance d'exprimer en mots les événements qui m'ont amenée jusqu'ici. C'est alors que j'ai compris que les événements en eux-mêmes ne sont pas le vrai sujet de ce témoignage mais plutôt, le fil conducteur qui les avait tissés en silence, depuis le tout premier souffle et bien avant. C'est envers Cela que je m'incline et m'adresse, remplie de gratitude. Je reconnais la présence du Guru à mes côtés depuis toujours.

Je suis née dans une famille qui pratiquait le yoga et grâce à ma mère, j'ai grandi dans une atmosphère bénite par les livres et les enseignements de grands yogis et mystiques qui m'ont profondément inspirée. L'enfant était en permanente intimité avec le divin qui lui murmurait des prières à l'oreille et lui caressait les cheveux dans le brise du vent.

À l'âge de cinq ans, deux expériences majeures m'ont ouvert l'esprit.

La première c'est produite alors que ma famille et moi-même étions à une fête. Je me promenais dans un grand jardin quand une image holographique de la Mère Divine se révéla à moi. Elle est apparue au sommet d'un arbre dans les couleurs blanche et bleue, avec des roses dorées à ses pieds. L'information précise et directe me disait que ma petite sœur était en train de se noyer dans la piscine. Sans tenter de comprendre ce qui se passait, j'ai couru chercher de l'aide auprès de ma grande sœur et l'image suivante fut celle de mon père sortant de la salle de réception tout habillé et atteindre la piscine pour sauver ma sœur.

Cette expérience marquante m'a préparée pour une autre grande initiation qui devait arriver quelques mois plus tard, soit la mort de mon père dans un accident de voiture. Tous les détails de ce dernier jour passé ensemble sont restés scrupuleusement gravés dans ma mémoire. En les revisitant plus tard, j'ai pouvais reconnaître un sentiment mystérieux d'adieu dans nos gestes et interactions.

Avec son décès, j'ai réalisé que la mort n'est pas la fin mais une porte sur un autre monde que je pouvais atteindre à travers ses liens avec le cœur. La mort est devenue aussi proche



Acharya Sita
Siddhananda Mayi Ma

qu'une amie de l'enfant. Je pouvais la percevoir en témoignant de la beauté du monde et à son contact, mon être était souvent ravi et réjoui.

Le livre de Yogananda faisait partie de la bibliothèque familiale et je chantais le nom de Babaji avant de le connaître. À l'approche de mes sept ans, mon premier grand rêve était d'aller vivre dans un monastère himalayen. Un appel irrésistible m'animait. Sans savoir comment, j'espérais y aller avant mon anniversaire, en sachant profondément qu'après cet âge ce ne serait plus possible pour moi. Je fus très déçue, lorsqu'il devint clair que je devais rester dans le monde et peut-être, m'y perdre ; le cœur brisé, j'ai dû l'accepter.

Mon refuge, je le trouvais dans le silence et dans certains de mes jeux préférés. J'aimais passer des heures à projeter mon attention constante sur des objets extrêmement petits comme un grain de sable, jusqu'à «m'oublier» et rentrer dans un état extatique au-delà des noms et des formes. Ces allers-retours dans des états de conscience altérés survenaient régulièrement, avec facilité et grande simplicité. C'était la réalité dans laquelle je vivais.

J'aimais aussi concentrer mon attention sur les sons, 360° autour de moi et progressivement élargir la sphère sonore, tout en diluant le processus d'écoute. Quelque chose à l'intérieur me disait qu'ainsi j'entendrais la voix de Dieu et cela me remplissait d'une joie indescriptible. Ces jeux étaient également orientés vers d'autres sens. J'ai passé la plus grande partie de mon enfance dans ce genre d'exploration puisque le monde extérieur m'intéressait très peu. Plus tard, j'ai reconnu dans les techniques du Kriya Yoga une certaine familiarité avec ces jeux. La présence souveraine du Guru était déjà là pour me guider.

Tout comme les étapes de la vie, radicalement différentes les unes des autres, qui se sont succédés, les années passèrent comme les pages d'un livre. Le Guru me donna l'expérience de plusieurs vies condensées en une seule sans me laisser m'attacher à l'une d'elles. Chaque fois que je sentais m'installer dans une habitude, ou vouloir m'accrocher à quelque chose, le Guru virait le cadre ou le décor et m'offrait une expérience complètement nouvelle. Comme Babaji avec son bâton frappant le sol pour indiquer la direction vers un nouveau départ, la vie me faisait cet effet-là.

Adolescente, je m'accrochais à la croyance que la vie était un combat et que je devais être forte. Je me suis alors mise au défi. Chaque fois que je trouvais une résistance en moi, je faisais tomber des murs et j'expérimentais des circonstances très inhabituelles. Ce fut très instructif et utile dans une certaine mesure; c'était une forme de tapas. Mais quand j'ai compris que ces expériences, souvent extrêmes, provenaient de ma croyance originale, j'ai décidé de l'abandonner.

J'ai quitté le Brésil à l'âge de vingt ans, en portant mon premier enfant dans un bras et un petit sac dans l'autre. Le Guru m'enseignait le détachement. Nous sommes allés vivre sur un voilier pendant cinq ans avec le père de mon enfant

Suite à la page 8

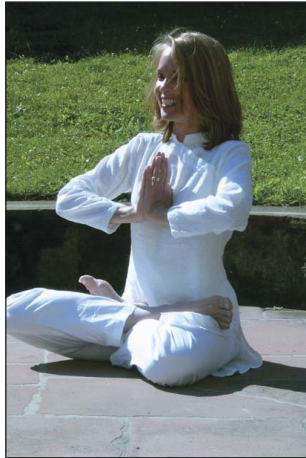


Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire (7^e partie)

par Durga Ahlund

(Veuillez consulter les précédents numéros du Journal pour plus d'information sur les façons d'obtenir tous les effets bénéfiques possibles sur votre pratique des 18 postures. Apprenez ces techniques d'un instructeur d'expérience autorisée.)

Les 18 postures nous fournissent un merveilleux système d'exercices physiques. Pour vieillir gracieusement, c'est certainement une pratique que l'on devrait continuer de faire. Souvent, les étudiants nous disent qu'ils préfèrent focaliser davantage sur le pranayama, la méditation ou les mantras et élimine les asanas. Pour cette raison, le but de ces articles



de journal fut de faire ressortir que le Kriya Hatha Yoga est une partie intégrale du Kriya Yoga de Babaji et une forme puissante d'observation de soi, de purification et d'unification. Pratiquez le Kriya Hatha Yoga avec l'intention de consciemment libérer les blocages et les impuretés du corps, du mental et des émotions qui obscurcissent votre lumière intérieure. Concentrez-vous sur l'alignement, l'éveil de la conscience, les bandhas et la respiration dans la colonne vertébrale et augmentez la durée de tenue des postures. De cette manière, l'asana contribuera à créer le tapas nécessaire pour diminuer les toxines psychosomatiques et accroître l'énergie et la lumière. Votre pratique de Hatha Yoga est la base de votre exploration intérieure.

-S-

Shakti – Le flux créatif de la vie habilité au coeur de

Suite à la page 9

Profil (suite)

et des enfants encore à naître. La vie sur l'eau était très simple ; moins nous avions de possessions, plus loin nous pouvions aller. C'était un monde sans papiers, sans cartes d'identification, sans amarrages, pas d'adresse, pas de téléphone, pas d'argent. Les fruits de la forêt et de la mer étaient notre nourriture. L'eau potable venait du ciel. Chaque jour était pleinement vécu et unique. Ce contact direct avec les éléments devint si intense que je me rappelle m'être réveiller la nuit au moindre changement de direction du vent. Je sentais en moi le mouvement des vagues, la profondeur de l'océan et le mouvement des constellations d'étoiles. J'ai appris à affronter l'inévitable, à voir la mort à l'approche des tempêtes en haute mer et à savourer l'éloignement des côtes, des sentiers battus et du monde «civilisé». Le Guru était là.

Dans ma trentaine, je suis revenue sur terre, avec mon arrivée en France. Il y avait la construction d'une maison, les travaux sur les racines, la naissance des enfants, la consolidation du premier chakra ainsi qu'un intérêt sur les rythmes de percussion et tribal. Je m'enracinais progressivement dans une terre étrangère en découvrant les saisons et un monde totalement différent. Après avoir vécu pendant des années sur un bateau, dans l'ouverture spatiale et fluide, le Guru m'a fait goûter les parfums de la terre. Comme une graine, je suis retournée à un état de gestation. Une nouvelle vie se déploya en moi, en éduquant et en accompagnant les enfants, par la croissance et l'apprentissage de l'amour inconditionnel ainsi que le don de soi.

C'est alors qu'un jour, de façon mystérieuse, le nom de Babaji commença à résonner dans ma tête, constamment. Ce nom venu d'un autre temps, au-delà de la mémoire, si

étrange et pourtant intime mais pas de mes propres pensées. Il m'appelait en répétant son nom... l'heure avait sonné. J'ai commencé à le chercher et découvris qu'il avait toujours été là, présent dans ma vie. Plus je m'approchais de lui, plus le voile se dissolvait; comme un rêve n'ayant jamais vraiment existé. Je me découvrais et je le découvrais...

Ce nom, Babaji, dans mon esprit, me guida en Écosse à la fin de l'été 2004 où Satchidananda donnait une première initiation du Kriya Yoga de Babaji et où j'ai rencontré Durga pour la première fois. Pendant toute la transmission, j'étais remplie par une immense joie, avec la conviction intérieure d'avoir enfin trouvé ce que j'avais cherché depuis si longtemps.

Une gratitude infinie me submergea. À la fin du programme, tous les participants formèrent un cercle, main dans la main, pour clore l'initiation et, dans ce moment inoubliable, une extraordinaire décharge énergétique me traversa le corps de haut en bas. C'était si intense... faisant littéralement vibrer le corps, ouvrant ainsi la voie qui allait devenir mon chemin.

Je prie pour que chacun puisse trouver et reconnaître une telle rencontre quand cela apparaît dans leur vie. Puissions-nous avoir la force, l'humilité et la foi pour répondre à l'appel.

Puissions-nous avancer avec un coeur pur et déterminé, un esprit serein, porté par l'innocence de l'enfant et la sagesse d'un sage. Puissions-nous être guidés par le plus haut, ancrés dans le terreau de l'être.

Que le dharma s'accomplisse !

Om Shanti Shanti Shanti

Om Kriya Babaji Nama Aum



Approfondissez votre pratique (suite)

votre être. La pranashakti éveillée est un rayon divin de kundalini, une énergie éternelle, omniprésente. Une fois doucement réveillée, le corps entier est bonifié par des vagues d'énergie. Cela peut être ressenti comme un afflux soudain en spirales ou palpitations subtiles, mais en plus, vous commencez à vous sentir différent, à penser différemment et à agir avec une nouvelle vision du monde, de vous-même et des autres.

Shavasana – Chaque asana est un diagramme corps-esprit qui fait circuler l'énergie dans tout le corps. L'asana déplace le sang, la lymphe, le prana et les toxines. Durant la phase de relaxation, le système circulatoire transporte les déchets que l'asana a libérés, vers les organes d'élimination tels que la peau, les poumons et le colon. L'asana suivi d'une relaxation est plus efficace pour éliminer la source de la fatigue et finalement, la source des toxines. Après chaque asana, détendez-vous au moins 30 secondes de façon à assimiler cet échange. De plus, une longue shavasana pour conclure notre pratique d'asanas est recommandé.

Colonne vertébrale (Spine) – Soyez attentif à la position et la souplesse de votre colonne et sentez qu'elle est soutenue par la respiration et la musculature dans chaque posture. Ne forcez aucune posture. Essayez de prendre conscience intimement de totalité de la colonne vertébrale, conscient de l'énergie qui y circule. Tentez cette pratique : amenez votre attention vers la colonne. Commencez à l'endroit du périnée/col de l'utérus, là où vous imaginez être le chakra mooladhara. Avec une inspiration, monter rapidement votre attention, par le biais de la colonne vertébrale, d'un chakra à l'autre, mooladhrara à Svadishtana (dans le plexus du sacrum), au chakra manipura (au plexus solaire), au chakra anahata (derrière l'espace du coeur), au chakra vishuddhi (à l'arrière de la gorge) et enfin au centre du crâne, au chakra ajna situé derrière le centre des sourcils. Lors de l'inspiration, votre attention demeure à l'intérieur de la colonne vertébrale. Puis à l'expiration, redescendez votre attention le long de la colonne, en partant d'ajna vers vishuddhi, anahata, manipura, svadhistana pour retourner à mooladhara. Votre attention devrait s'arrêter à mooladhara précisément au même moment que la fin de votre expiration. Continuez à respirer dans la colonne, le souffle et l'attention bougeant ensemble.

Respiration spinale dans l'asana (Spinal breathing in asana) – La respiration spinale établira le mental dans l'asana et stimulera le flux du prana. Approfondissez la connexion corps-esprit en visualisant et en dirigeant les inspirations vers le haut de la colonne pour ainsi, stimuler et accroître le flux du prana. Dans une asana, au lieu de faire redescendre le prana le long de la colonne à l'expiration, dirigez le prana à l'extérieur de la colonne vers tout le corps afin de consciemment étendre le prana pour nourrir les tissus, les cellules et les systèmes organiques. Lors de certains asanas, il est possible de sentir cette expansion au chakra ajna. Cette focalisation interne vous aidera à relâcher, vous détendre et renforcer la posture. Vous pourrez maintenir la posture plus longtemps et être en mesure de combler et d'intégrer le corps, le mental et l'esprit.

Abandon (Surrender) – L'abandon mental et physique est

aussi important pour parfaire une asana que le sont la force, la souplesse et la flexibilité. Aligner le corps peut aider à atteindre la forme de relaxation requise pour lâcher prise et vous laisser aller, vous abandonner. La relaxation permet à la force du prana de circuler librement, d'une manière douce et unifiée. La relaxation mentale et physique libère la résistance et la contraction qui bloquent le courant de force vitale. L'abandon nécessite que vous lâchiez prise sur la performance égoïste, pour atteindre une volonté d'embrasser toutes les expériences sans juger. S'abandonner à l'énergie du moment dans l'asana vous aide à maintenir l'équilibre et la détente permettant au courant de la force vitale de se déplacer sans entrave. Cela entraîne une tenue sans effort.

Sushumna nadi – Intensifiez votre concentration dans la colonne vertébrale encore davantage et essayez prendre conscience du passage psychique subtil à l'épicentre de la moelle épinière. Dirigez votre attention vers la moelle épinière, à l'intérieur du canal subtil, le passage sacré, le nadi sushumna. Ayez conscience de ce nadi, du chakra mooladhara jusqu'au chakra ajna tout en haut de la colonne vertébrale. Visualisez sushumna comme un tube, long, fin et lumineux, une voie transparente composée de particules de lumière. Essayez de vous immerger dans la luminosité du nadi sushumna et « sentez » le mouvement des particules de lumière. Circulez à l'intérieur de ce tube de lumière en visualisant les lotus de mooladhara, swadhistana, manipura, anahata, vishuddhi et ajna.

Maintenez une partie de votre conscience sur la voie du sushumna mais ajoutez la respiration. À l'inspiration, faites monter le prana tout au long du passage, de mooladhara à ajna. À l'expiration, gardez votre attention à ajna, sentez l'expansion du prana. Même lorsqu'une partie de votre conscience est absorbée sur la montée de l'énergie, vous pouvez maintenir la conscience sur ajna. Ajna drishti crée une attraction magnétique sur le prana à l'intérieur du nadi sushumna. Sentez comment votre colonne vertébrale répond à cette respiration. Avec la circulation du prana, elle se sent plus forte et prise en charge. Le souffle bouge, la conscience bouge, le prana bouge... Devenez conscient de ces forces qui circulent dans cette voie lumineuse. Ayez conscience du « senti » du prana se déplaçant le long du sushumna. Abandonnez-vous et que rien d'autre n'existe que l'ascension et l'expansion du prana.

-T-

Tapas – une intensité d'autodiscipline et de sadhana qui génère de la chaleur et de la lumière dans le corps, par le biais de la combustion des activités mentales inconscientes. Les tapas agissent sur le karma et créent de la friction, de la résistance, de l'irritation, de l'auto-défense et un désir de juger. Elles fournissent un moyen de briser les modèles personnels préprogrammés, d'assouplir les schémas karmiques et de devenir conscient de l'inconscient conditionné par le fait de penser et d'agir. Les tapas sont requis pour transformer les blocages psychosomatiques inconscients.

Suite à la page 10



Approfondissez votre pratique (suite)

Tissus du corps – Le fascia est un tissu conjonctif qui relie tout à tout et qui est un système de communication de l'ensemble du corps. Même dans la recherche scientifique et la spécialisation médicale, le corps humain n'est plus seulement divisé et observé comme un système séparé, car tous les systèmes sont intégrés à travers le système nerveux et le tissu conjonctif. Le yoga suggère qu'un système de nadis se trouve dans tout le système de fascias, dans lequel circule le prana. [Dans une étude effectuée à l'Université du Vermont ainsi qu'au Collège de Médecine, on utilisa des ultrasons à haute fréquence de microscopie acoustique pour étudier les canaux méridiens utilisés dans l'acupuncture (structure énergétique similaire aux nadis) et il fut établi qu'ils suivent le même réseau de fascia, dans les fascias profonds et entre les organes.] Les longues tenues de postures peuvent aider à dégager la voie des méridiens (nadis) en permettant au prana de bouger librement à travers les tissus conjonctifs résistants, les articulations, les ligaments, les tendons et le système squelettique.

–U–

Ujjayi – Utilisez ujjayi dans votre pratique d'asana. Ujjayi survient spontanément alors que votre concentration s'intensifie, mais utilisez-le consciemment pour vous déplacer dans vos zones de tension et de raideur. Bougez aux expirations, avec le son doux et relaxant de ujjayi en arrière-plan. La conscience de la respiration psychique, le son doux dans la gorge, le flux lisse et régulier de la respiration continueront de vous aider à relâcher, d'approfondir et de vous renforcer lors des tenues de postures prolongées. Ce flux doux et rythmique accroît la conscience, calme et apaise l'esprit. Votre être tout entier bouge avec le souffle et l'asana évolue. Plus d'énergie est libéré dans la colonne vertébrale, apportant une sensation de légèreté, de flottabilité, d'aisance. La posture succombe, en équilibre à la joie.

Uddiyana bandha – Uddiyana signifie s'envoler, s'élancer; le grand oiseau (prana) prend son envol. Uddiyana bandha agit sur le plexus solaire et génère beaucoup d'énergie dans l'estomac et la poitrine. Il tonifie le système nerveux sympathique en plus d'être important à la fois sur le plan physique et psychique. Il contracte complètement les muscles abdominaux en arrière, vers la colonne vertébrale ; autant les muscles au-dessus que sous le nombril. Dans moolabandha, la contraction du périnée peut se produire spontanément pendant que vous utilisez les muscles axillaires de l'expiration. La posture atteint l'alignement, l'équilibre et l'immobilité dynamique.

–W–

Pratique volontaire (*Willful practice*) – Pratiquez l'asana

sur une base régulière pour relaxer et nourrir tout votre être avec un esprit passif et un ego atténué, mais en tenant la posture consciemment et volontairement pendant des périodes plus longues, concentré sur la position de la colonne vertébrale, la respiration et ce qui se passe dans le corps. Si vous parvenez à maintenir la posture suffisamment longtemps avec équilibre et harmonie dans le corps et l'esprit, en maintenant une conscience pénétrante subtile, l'asana deviendra véritablement efficace et un changement de conscience se produira. Même les blocages karmiques contenus dans les corps subtils, révélés dans le corps physique, peuvent être résolus. Un asana tenu volontairement de façon prolongée rehausse la tension et l'énergie, mais il en résulte une plus profonde relaxation du corps et de l'esprit.

–Y –

Yamas – Il est crucial de comprendre, de contempler, de méditer et de vivre selon les enseignements yogiques d'autodiscipline, les cinq yamas, tout au long de votre vie. Ces cinq yamas sont : ahimsa, satya, asteya, aparigraha, brahmacharya. Établissez-vous dans des comportements de « bon mode de vie » incluant ne pas faire de mal, la compassion, l'empathie, la vérité, ne pas voler, la simplicité, la non-avidité, la charité, ne pas s'accrocher, la modération et la conservation de l'énergie. Assimilez les observances complémentaires des niyamas : saucha, santosha, svadhyaya, tapas, ishvara pranidhana. Rayonnez votre engagement pour atteindre la pureté et le contentement, pour vous observer dans toutes les situations, pour pratiquer sincèrement et totalement et restez ouvert pour célébrer le sacré en Tout.

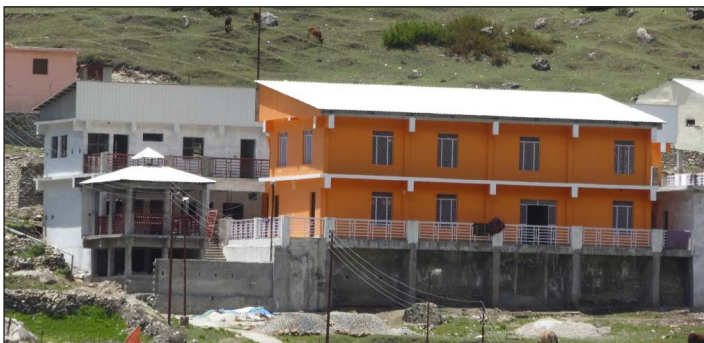
–Y–

Yoga – Yoga signifie joindre, unifier le corps et l'esprit dans sa totalité, comme une partie du tout cosmique. Le Hatha Yoga, dans sa philosophie la plus raffiné, la plus haute et la plus profonde est une préparation et une assistance dans l'éveil du pouvoir potentiel de la pranashakti ou de l'énergie kundalini. Grâce à un régime régulier et sincère de yoga, vous développez une perception de vous-mêmes en tant « qu'énergie ». Vous réalisez que le corps physique est une matière pleine d'énergie et d'espace vide. Vous devenez conscient des sensations tactiles, des minuscules scintillements et des vagues d'énergie qui circulent à travers les nadis de votre corps. Vous deviendrez conscient de la façon dont le flux du prana affecte vos pensées. Vous accepterez votre état d'être en tant que pure énergie, laquelle vous tiendra en haleine dans toutes les activités du mental et des sens par le biais de la totalité des expériences, avec davantage de créativité, d'inspiration, de dynamisme et de motivation. □



Nouvelles et notes

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga: du 20 septembre au 8 octobre 2018. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui



Le nouvel Ashram à Badrinath.

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/

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les acharyas Kabir, Annapurna et Shivadas : du 30 août au 17 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/

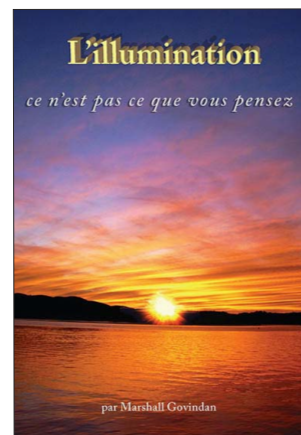
Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 15 au 17 juin 2018 et du 19 au 21 octobre 2018.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 5 au 14 juillet 2018. Il sera également dispensé en Allemagne par Satyananda, en Espagne par Nityananda, en France par Siddhananda Sita 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.

Célébration : Cette année, vous célébrons les 25 ans de l'Ashram du Québec, fondé en 1992, de même que les 20 ans de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, créé le 31 mai 1997.

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\$14.96. Commandez votre exemplaire sur notre 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

Subscribe to the correspondence course, The Grace of Babaji's Kriya Yoga We invite you to join us in this adventure of Self-exploration and discovery, drawn from the books dictated by Babaji in 1952 and 1953. Receive by mail, each month, a lesson of 18-24 pages developing a specific theme, with practical exercises. For details go here: www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro

Suite à la page 12



Nouvelles et Notes (suite)

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 CLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez

un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

Vous pouvez également renouveler votre abonnement via notre site internet www.babajiskriyayoga.net dans la section « boutique », ou envoyer un chèque (en \$CAN ou \$US) à l'ordre du Kriya Yoga de Babaji avec le formulaire de renouvellement ci-dessous.

Avis aux abonnés

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