



Journal du Kriya Yoga

Ce qui fait chuter est ce qui vous fait vous relever

par M. G. Satchidananda

La vie est faite de mystère. Faisant partie des cinq fonctions de Shiva, soit la création, la préservation, la dissolution et la grâce, le mystère est le moins apprécié et compris. Le mystère est ce qui nous oblige à chercher. La majorité du temps, cette recherche se résume à ne chercher qu'un soulagement temporaire de la souffrance, que ce soit l'ennui, la peur, la colère, l'attachement et l'aversion. Pour que cette quête réussisse à nous procurer un soulagement durable des causes de la souffrance, le Yoga et le Tantra nous apprennent à faire le contraire du

conditionnement inhérent à la nature humaine. Le Saiva Siddhantha, les enseignements des Siddhas tamouls du Yoga, tels que décrits dans le Yoga et le Tantra classique, le Tirumandiram, et dans le Shivaïsme du Cachemire décrit dans le Vijnanabhairava, son cousin nordique, nous montrent comment.

Le Yoga nous apprend à renverser le processus de manifestation de Shakti, la force universelle. Cette méthode aide à tourner la conscience à l'intérieur et vers le haut, soit à sa source, le Soi, et loin des distractions extérieures des cinq sens

inférieurs. Par contre, dans le Tantra, vous utilisez les chemins d'énergie par lesquels vous êtes descendu pour remonter vers l'unité. La même Shakti qui vous a conduit vers un état contracté, en vous identifiant au corps, aux émotions ou aux mouvements du mental, est la même énergie qui peut vous ramener à l'état expansif de la conscience, par la respiration (pranayama), la méditation, le Bhakti Yoga, les asanas, les mudras et les bandhas.

Par ailleurs, toute occasion ou tout événement peuvent être utilisés pour surmonter la souffrance née de la perspective égoïste. Cela requiert que vous vous concentriez sur l'énergie que vous ressentez en elle, et que vous vous détourniez de l'histoire que le mental a développée tout autour. Différentes méthodes peuvent être utilisées, tout dépend de votre état mental, du degré relatif de séparation de l'unité. Si vous vous sentez très séparé et que vous ressentez beaucoup de stress physique ou de l'agitation émotionnelle, commencez par les asanas et les pranayamas jusqu'à ce que vous vous calmez. Remarquez le mouvement d'énergie durant ces pratiques. Ensuite, utilisez des pratiques plus subtiles incluant la méditation et les mantras pour travailler directe-

à l'intérieur

1. Ce qui fait chuter, est ce qui vous fait vous relever, par M. G. Satchidananda
4. Notre moralité dépend-elle de notre croyance en l'existence de Dieu ? par M. G. Satchidananda
6. La formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga, par Durga Ahlund
8. Nouvelles et Notes



Ce qui fait chuter (suite)

ment sur vos pensées et tendances qui donnent lieu à leur répétition. Afin de vous purifier de l'identification au corps, aux émotions et au mental, la pratique énergétique et intense appelée *tapas* fait monter l'énergie vers les chakras supérieurs et l'état psychologique plus élevé qui l'accompagne. Vous demeurez sans effort dans un état avancé où vous reconnaissez votre Soi en tant que pure Conscience, Shiva-Shakti, la Conscience-Énergie, les cinq fonctions du Seigneur qui se manifestent en vous et tout autour de vous. La béatitude est la signature de la présence de la Shakti supérieure. Toutes ces pratiques portent des fruits dans la mesure où vous vous concentrez sur l'énergie à l'intérieur.

Au plus profond de mon cœur, Elle s'y trouve, et ici est bannie la fausseté des cinq sens, et en moi l'union se fait. Et dans le ravissement à la façon *tapasvin*, envoûté, cela m'appelle ; Elle la Mère de l'Abondance illimitée. – Tirumandiram, verset 1183

La Shakti Kundalini est spécifiquement un potentiel de pouvoir et de conscience en nous qui peut être éveillée par les pratiques ci-dessus et l'ouverture de notre prise de conscience à la fusion avec l'état sans pensée du *samadhi*. Cet état suprême, c'est vous. On ne peut qu'en faire l'expérience grâce à Shakti, car Celui qui voit ne peut être trouvé. Shakti est le révélateur, le visage de Shiva. Si vous êtes conscient de ces mouvements intérieurs durant ces pratiques, l'expérience pure fera fondre la sensation égocentrique de la séparation et vous entrerez dans une conscience non duelle. À propos de l'âme et de l'Être suprême, les Siddhas ont dit : « Ils ne sont pas deux ».

Une pratique pour révéler Shakti

La Shakti suprême se révèle lorsque l'inspiration et l'expiration naissent et meurent aux deux extrémités, en haut et en bas. Ainsi, entre deux respirations, faites l'expérience de l'espace infini. – Vijnanabharaiva, verset 24

Entre l'inspiration et l'expiration, entre l'arrêt et le départ, lorsque le souffle s'arrête aux deux extrémités, dans le cœur intérieur et le cœur extérieur, deux espaces vides se révéleront à vous : Bhairava (Shiva) et Bhairavi (Shakti).

– Vijnanabharaiva, verset 25

Faites les pratiques suivantes. Tout en suivant votre respiration, observez à l'intérieur le mouvement ordinaire et trouvez l'espace à l'intérieur de votre corps où l'inspiration se termine et à l'extérieur de votre corps où l'expiration se termine. En eux se trouve l'espace sans temps ni pensée où la conscience s'élargit, et vous entrez dans l'absolu. Restez là et ne faites qu'un. Recherchez Dieu à la fin de chaque respiration. Au début, faites cela assis en silence les yeux fermés, et plus tard durant vos activités routinières comme la marche.

Durant toutes activités, concentrez-vous sur l'espace entre l'inspiration et l'expiration. Ainsi, vous atteindrez la béatitude. – Vijnanabharaiva, verset 64

Vous pouvez porter votre attention sur la région du

cœur à la fin de l'inspiration et à 30 cm devant la cage thoracique durant l'expiration. L'espace à l'intérieur et l'espace à l'extérieur s'uniront graduellement en un espace universel.

Les versets 26 et 27 ci-dessous parlent de l'état avancé du *samadhi*, là où le prana ne circule plus au travers des narines, mais se déplace plutôt vers le *sushumna nadi*, où l'attention se transforme naturellement en un état avancé de calme, où le souffle et les pensées s'arrêtent, et la véritable nature du Divin se révèle :

Le corps détendu lors de l'expiration et l'inspiration, oubliez votre mental et remarquez votre cœur, le centre énergétique où l'essence absolue de Bhairava circule.

Lorsque vous avez inspiré et expiré complètement, lorsque le mouvement de la respiration s'arrête tout seul, dans cette accalmie universelle, la pensée de moi disparaît et la Shakti se révèle.

Un exercice pour transcender les paires d'opposés

Ô, Bhairavi, ne demeure pas dans le plaisir ni la douleur, plutôt, soit constamment dans la réalité spatiale ineffable qui les lie. – Vijnanabharaiva, verset 103

Exercez-vous à rechercher l'espace entre la douleur et le plaisir. Repensez à une mémoire douloureuse, par exemple le rejet ou la honte. Maintenant rappelez-vous un moment de grand bonheur, quelque chose dont le résultat est le plaisir. Demeurez là. Maintenant, retournez à la mémoire douloureuse ; et ensuite, revenez au souvenir et à la sensation de plaisir et de bonheur. Imaginez que votre côté droit est associé à la douleur d'être rejeté et que votre côté gauche est associé au plaisir et au bonheur. Pouvez-vous les tenir simultanément ? En votre centre, dans le *sushumna*, il y a l'équanimité et la conscience pure. Concentrez-vous à cet endroit. Qui demeure dans l'état du milieu ? Ouvrez vos yeux. À utiliser au quotidien. Plus vous vous entraînerez à demeurer centré au milieu de paires d'opposés comme le plaisir et la douleur, l'éloge et le blâme, le succès et l'échec, plus vous demeurerez dans un état d'équanimité. Vous pouvez expérimenter le plaisir, mais souvenez-vous de l'importance de vous tourner intérieurement et de reconnaître le fondement de votre être.

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

– Sûtras du Yoga, verset I.24

Les désirs : les exprimer, les réprimer ou les observer ?

Le Tantra vous enseigne à ne pas essayer de réprimer le désir, mais d'exacerber son expérience afin d'y reconnaître le Soi, en l'éloignant des distractions qui vous feront perdre de l'énergie.

La méthode est d'observer avec intention le moment où le désir monte en tant que pulsion sans développer le contexte, sans jugement, bien ou mal, mais avec détache-

Suite à la page 3



Ce qui fait chuter (suite)

ment. Si vous faites cela, il s'évaporerait immédiatement dans la source d'où il vient. Vous expérimenterez une douce expansion d'énergie. Il est préférable de le faire lorsque vous êtes bien reposé, alerte et pleinement conscient. Sinon, l'énergie du désir devient un désir pour un objet et votre mental se laissera emporter. Commencez par des petits désirs durant votre pratique quotidienne de méditation.

Faites l'expérience de l'essence absolue après des activités physiques intenses

Dans la pure spontanéité, vagabondez ou dansez jusqu'à épuisement. Ensuite, soudainement laissez-vous tomber au sol et dans cette chute soyez entier. Là, l'essence absolue est révélée. – Vijnanabharaiva, verset 111

Lorsque nous avons pratiqué une activité physique intense, par exemple l'escalade, la danse ou une marche rapide, notre énergie augmente, et ensuite, le résultat est que nous expérimentons l'expansion de la conscience. Ceci reflète l'un des différents principes de base du Tantra qui dit que la conscience suit l'énergie et l'énergie suit la conscience. L'activité intense calme le mental.

Dans la stupeur, l'anxiété, les sentiments extrêmes, au bord du précipice, s'enfuyant du champ de bataille, dans la faim ou la terreur, ou même lorsque vous éternuez, l'essence de la spatialité de votre propre esprit peut être saisie.

– Vijnanabharaiva, verset 118

La energía surge durante los momentos intensos de la vida. Nótese antes de estornudar, y concéntrate en el estado emergente. Tras prácticas intensas, siente la expansión y el gozo del absoluto. Saboréalo. Es el surgimiento del esplendor.

Comprenez que la réalité spatiale de Bhairava est présente en tout, en tout être, et soyez la réalité.

– Vijnanabharaiva, verset 124

Tout le monde fait l'expérience du Je. Bharaiva est cela. Demandez-vous « qui sait que je fais cet exercice ? » « Qui sait que je lis ce texte ? » « Qui sait que j'observe le mental ? » C'est le Soi, Bhairava. Ce qui me connaît est en tous. Comme les Siddhas l'ont dit : « Dieu existe en vous en tant que vous. »

Le bonheur réside dans l'égalité entre les sentiments extrêmes. Demeurez dans votre propre cœur et obtenez la plénitude. Libérez-vous de la haine ainsi que de l'attachement. Alors, sans aversion ni lien, laissez-vous glisser vers le divin à l'intérieur de votre propre cœur.

– Vijnanabharaiva, verset 125–126

L'éthique devient la réponse spontanée lorsque vous reconnaissez la sainteté de chacun, le Soi en tous. « Faites aux autres ce vous voulez qu'ils fassent pour vous » est la règle d'or. Reconnaître votre unicité essentielle avec chacun, et ce, dans l'amour, vous éviterez ainsi de causer de la souffrance aux autres et à vous-mêmes.

L'éveil de la Kundalini

L'éveil de la Kundalini est l'activation du prana kun-

dalini dans sa forme évolutive. Elle n'est jamais vraiment endormie ou inactive. Ce pouvoir devient disponible pour une transformation interne lorsque vous commencez à purifier votre corps et votre mental avec les méthodes du Tantra et du Yoga. Le relâchement des vieilles tendances ou habitudes vous donne la capacité d'expérimenter la lumière à l'intérieur du corps subtil, attire votre attention intérieurement et alimente spontanément en énergie votre pratique.

Une façon douce de susciter cet éveil est d'encourager son mouvement vers le haut grâce à la pratique des mantras. Les vieux schémas, soit les réactions et les pensées émotionnelles, sont affamés lorsque l'on redirige le prana vers les mantras et les chakras. Si vous pratiquez très concentré sur l'énergie interne, par exemple les mantras, la béatitude s'élève automatiquement et les nœuds des tendances émotionnelles sont relâchés. Percevez la kundalini comme une énergie de béatitude universelle bienveillante, qui vous soutient et circule en vous de partout. Observez-le, c'est le « vous qui respire ». Soyez conscient de sa présence dans le souffle, les narines, le battement de cœur, le pouls et les muscles qui vous maintiennent.

Voici un exercice : portez votre attention à la région génitale et visualisez le chakra muladhara et le sushumna nadi en tant que canal de lumière à l'intérieur de la colonne vertébrale. Inspirez de la lumière au travers en la dirigeant vers le haut. Ressentez-là qui irradie dans chacun des chakras : svadhistana, manipura, anahata, ajna et sahasrara. Faites une pause à chacun des chakras et expirez, avant d'inspirer à nouveau et de faire monter la lumière vers le prochain chakra supérieur. Par la suite, ressentez toutes les parties de votre corps afin de vous enraciner et d'intégrer les corps subtil et physique tout en demeurant connecté à la sensation de la présence béate de la Shakti Divine.

Voici d'autres suggestions de lecture à ce sujet :

Yoga Spandarika: The Sacred Texts at the Origins of Tantra, traduit par Daniel Odier, publié par Inner Traditions, 2004. Les citations du Vijnanabharaiva dans le texte proviennent de cette édition.

Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism, livre numérique par T.N. Ganapathy. Disponible en plusieurs langues à la boutique e-commerce : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm

Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo, par J. K. Mukherjee. Disponible à la boutique e-commerce : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm

Faire l'opposé: les cinq clés du yoga pour avoir de bonnes relations, livre numérique par M. Govindan. Disponible à la boutique e-commerce : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm

Tirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, par M. Govindan. Disponible à la boutique e-commerce en 3 volumes pour l'édition de 1992 et en 5 volumes pour l'édition de 2010 :

www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm



Notre moralité dépend-elle de notre croyance en l'existence de Dieu ?

par M. G. Satchidananda

La réponse à cette question est liée au Dieu auquel nous pensons : le mystère cosmique ou le législateur terrestre ? Parfois, les discussions au sujet de Dieu font référence à un Dieu mystérieux sur lequel nous ne savons presque rien. En nous référant à ce Dieu, nous pouvons tenter d'expliquer les mystères les plus profonds. Pourquoi le monde existe-t-il ? Quelle est la source des lois fondamentales de la physique ? Qu'est-ce que la conscience ? Comme nous ne pouvons répondre à ces questions, nous appelons notre ignorance « Dieu ». Il nous est impossible de dire quelque chose de concret au sujet de ce Dieu mystérieux. C'est le Dieu des philosophes et des mystiques. Ce Dieu nous incite à nous poser des questions sur le mystère de la vie dans son extraordinaire beauté. Les mystiques et les philosophes peuvent même se décrire comme « spirituels, mais non religieux ».

Parfois, les gens font référence à Dieu comme le législateur. Nous en savons beaucoup sur Lui, et ce qu'il pense au sujet du sexe, de la mode, la politique, les substances toxiques, ce qu'il aime et n'aime pas. C'est le Dieu des 10 commandements, du Coran et des autres textes religieux.

Lorsque l'on pose la question suivante aux gens religieux : « Dieu existe-t-il réellement ? », ils commencent souvent par faire référence au Dieu mystérieux, énigmatique qui ne peut pas être connu, car il dépasse les limites de la compréhension humaine. Mais ensuite, ils citent un livre saint pour justifier leur condamnation du divorce, du mariage homosexuel, du port du bikini, des interdits alimentaires et des rituels dans les temples. Mais il n'y a aucune preuve que les Écritures saintes ont été composées par la force qui détermine les lois de la physique. Les meilleures connaissances scientifiques indiquent que tous ces textes sont le fruit de l'imagination de personnes, inventés probablement pour justifier les normes sociales et les structures politiques.

L'éthique et la morale

La morale n'exige pas qu'il faille suivre les commandements de Dieu. En fait, cela signifie « réduire la souffrance ». Par conséquent, pour agir de façon morale, il n'est pas nécessaire de croire aux textes religieux ou même à l'existence de Dieu comme étant le législateur. Il faut développer une réelle compréhension des sources de la souffrance. Les Siddhas du Yoga, dont Patanjali, insistent sur le fait que votre plus haute autorité est votre propre expérience. Si vous comprenez réellement comment vous vous infligez ainsi qu'aux autres une souffrance inutile, vous vous en abstenrez naturellement. Faire du mal aux autres me fait aussi toujours du mal. Toute action ou tout mot douloureux naît dans l'esprit d'une personne, ce qui perturbe sa paix. Généralement, les gens ne veulent pas à moins qu'ils aient commencé à développer beaucoup d'avidité, d'envie ou de ressentiment. Le meurtre se produit

normalement si la personne a cultivé la colère ou la haine. De telles émotions sont très désagréables et même nocives physiquement pour soi-même. Il est même possible de nourrir de la colère pendant des années sans faire de mal à quiconque à part soi-même. Il y va donc de votre propre intérêt et sans la dictée d'un dieu quelconque de vous motiver pour faire quelque chose concernant votre colère ou votre avidité. Abandonnez-les, vous vous sentirez beaucoup mieux que d'y donner suite.

Après avoir défini le kriya yoga et son objectif, qui est d'affaiblir les cinq sources de la souffrance, les kleshas, à savoir, l'ignorance de notre identité véritable, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort, dans les Sûtras du Yoga II.1-3, Patanjali recommande des principes éthiques, les yamas, qui sont le fait de ne pas faire de mal, la vérité, ne pas voler, la chasteté et la non-avidité (Sûtras du Yoga II.30), pour réduire la souffrance. Leur but est de vous aider à éviter la souffrance qui peut surgir dans vos relations avec autrui. Même s'ils sont similaires aux principes éthiques communs à de nombreuses religions, ils ne sont pas les commandements de Dieu. Ils proviennent de la sagesse née de l'expérience des Siddhas du Yoga. Comme tous les codes éthiques, ils représentent un idéal vers lequel aspirer, plutôt qu'une réalité sociale. Ils incarnent les valeurs des institutions libérales, scientifiques et démocratiques modernes : la vérité, la compassion, l'égalité, la liberté, le courage et la responsabilité. Notre démocratie laïque libérale est fondée sur le principe que l'expérience de tout individu est la plus haute source d'autorité, exprimée collectivement par des élections libres et justes, plutôt que dictée par un roi quelconque, le délégué de Dieu, comme au moyen âge.

La laïcité

La laïcité est parfois, et à tort, définie comme la négation d'une religion, et les personnes laïques sont tantôt caractérisées par ce à quoi elles croient ou ne croient pas. Selon ces critères, les gens laïcs ne croient pas à des dieux ou des anges, ne vont pas dans des temples ou des églises et ne participent pas aux rituels religieux. En tant que tel, le monde laïque est qualifié à tort comme quelque chose de sanctifié et amoral.

Ceux qui se déclarent laïcs considèrent la laïcité comme très positive et active, définie par un code cohérent de valeurs plutôt qu'une opposition à une religion donnée. De nombreuses valeurs laïques sont partagées par diverses traditions religieuses. Contrairement à certaines sectes religieuses qui prétendent détenir le monopole sur la vérité, la sagesse ou la bonté, une des caractéristiques des laïcs est qu'ils ne revendiquent pas un tel monopole. Ils ne croient pas que la morale et la sagesse descendent de

Suite à la page 4



Notre moralité et Dieu (suite)

Dieu, à un endroit et à un moment particulier. Ils voient la moralité comme le patrimoine naturel des hommes. Cette vision est très proche de celle des Siddhas du Yoga, qui ont également refusé de sanctifier tout groupe, personne, livre ou institution religieuse comme détenant à eux seuls la garde exclusive de la vérité. Les laïcs et les Siddhas du Yoga sanctifient la vérité, peu importe l'endroit où elle se révèle, qu'elle soit intérieure ou dans la recherche scientifique.

L'autre engagement principal des personnes laïques est la compassion. Comme pour les Siddhas du Yoga, le comportement éthique des laïcs ne repose pas sur le fait d'obéir aux décrets de Dieu, mais plutôt sur la compréhension réelle de la souffrance humaine. Ignorer le comportement éthique laïque, ou les yamas du Yoga, inflige une grande souffrance. Il y a quelque chose de troublant et de dangereux au sujet des personnes qui évitent de tuer juste parce que « Dieu a dit non ». De telles personnes sont motivées par l'obéissance plutôt que par la compassion. Et que feraient-elles si leur dieu leur donnait l'ordre de tuer des étrangers, des non-croyants, des adultères et même des mystiques ?

En l'absence de commandements divins absolus, l'éthique des laïcs impose une réflexion approfondie du difficile dilemme posé lorsque la même action fait du mal à une personne, mais en aide une autre. Par exemple, dans le cas d'un avortement ? Si l'on augmente le taux d'imposition aux riches pour aider les pauvres ? Ou si l'on mène une guerre sanglante pour évincer un dictateur ? Doit-on accepter un nombre illimité de réfugiés économiques dans notre pays ? Les personnes laïques ne demandent pas « Que veut Dieu ? » Mais, elles évaluent avec attention les sentiments de tous ceux qui sont concernés, examinent un large éventail d'observations et de solutions possibles et cherchent la voie du milieu qui causera le moins de mal et de souffrance possible. C'est aussi pourquoi les laïcs accordent une grande importance aux résultats de la recherche scientifique, que ce soit en ce qui concerne le climat ou les études psychologiques, qui peuvent illuminer la compassion en l'être humain.

Nos ombres institutionnelles

Tout comme chaque individu a un comportement ombrageux négatif, des attitudes et des conditionnements qui sont ignorés, chaque religion, idéologie et croyance a son ombre. Ce sont les effets qui engendrent la souffrance humaine, animale et environnementale. La religion, le communisme, le fascisme et le capitalisme sont tous responsables de la mort de millions de personnes, malgré leurs promesses nobles. Mais la science a un grand avantage sur la religion : elle ne craint pas du tout son ombre. L'Église catholique, par exemple, a tout fait pour cacher son ombre, les abus sexuels perpétrés par des centaines de prêtres, rien qu'en Amérique du Nord, au cours des quelques dernières décennies. Si vous croyez en une vérité absolue révélée par un pouvoir transcendant, vous n'avez pas droit à l'erreur, car cela reviendrait à nier toute votre histoire. Mais si vous croyez en une quête de la vérité

par des humains faillibles, comme le font les laïcs scientifiques, vous admettez les bévues comme faisant partie du processus accepté, quoique même cette quête peut être corrompue par le besoin de satisfaire les actionnaires ou gagner des voix.

C'est aussi la raison pour laquelle les réformateurs du « système » ont tendance à faire des promesses relativement modestes, contrairement aux démagogues populistes. Conscients de leurs imperfections, ils espèrent agir sur les petits changements progressifs, comme l'augmentation du salaire minimum de quelques dollars, ou la réduction de la mortalité infantile de quelques pourcentages. Les idéologies dogmatiques promettent régulièrement l'impossible.

Par exemple, Joseph Kennedy III, un représentant prometteur du Congrès américain, milite pour un « capitalisme moral » qui pourrait être « jugé non seulement sur la façon dont il produit, mais sur la façon dont il partage ; ce qu'il fait de bon pour de nombreuses personnes ; et à quel point il prend soin de nous tous. » Il pense qu'il est impératif que les leaders démocrates utilisent leur majorité nouvellement acquise pour élaborer un programme qui « laisse nos entreprises prospérer pour que les gens respirent... » Les gens ont besoin d'une alternative au discours - profitez des retombées, alimentez le sommet, si vous avez des difficultés, travaillez davantage - que les conservateurs ont parfaitement bien ancré dans la conscience américaine, mais pendant des années, la gauche a échoué à offrir une vision économique compétitive convaincante, dit Kennedy. « Nous devons faire davantage que taxer les riches pour répondre à nos besoins en infrastructure, garde des enfants, santé publique, éducation et changement climatique. »

Si les abus et limites du capitalisme sont bien connus, il est facile de démontrer que cela a réussi à sortir la majorité de l'humanité de la grande pauvreté. C'est pourquoi endiguer ses effets par des réformes, avec l'objectif de réduire la souffrance, est un but qui doit être atteint progressivement. Nous tous, laïcs et yogis, pouvons travailler à retirer les imperfections tant de notre nature humaine que dans la société, sans blâmer Dieu et sans ignorer nos zones d'ombre. Nombreux sont ceux d'entre vous qui pourraient trouver le but de leur vie en faisant cela. Arrupadai, montrer le chemin pour se libérer de la souffrance, est ce que les Siddhas continuent à faire.

Je ferai personnellement plus confiance à ceux qui admettent l'ignorance qu'à ceux qui prétendent être infaillibles. Si vous voulez que votre religion, votre idéologie ou votre vision du monde conduise le monde, ma première question est la suivante : « Quelle est la plus grande erreur commise par votre religion, idéologie ou vision du monde ? Qu'y a-t-il eu de mal ? » Si vous ne pouvez répondre avec un exemple sérieux, je ne vous accorderais pas ma confiance.

Pour approfondir votre lecture sur la moralité du Yoga : Faire l'opposé : les cinq clés pour avoir des bonnes relations, ebook par M. Govindan, disponible dans plusieurs langues dans la rubrique librairie sur le site : www.babajiskriyayoga.net.



La formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga de Babaji – travailler avec la limite

par Durga Ahlund

puissance inhérente à l'observation de ce qui surgit dans votre mental, sans ressentir le besoin de le repousser ou d'y échapper. Vous apprenez à prendre soin de vous-même en embrassant et en apprivoisant ce que vous ressentez intérieurement. Vous grandissez en diffusant la conscience avec les qualités de bonté et d'ouverture, et vous demeurez à l'écoute de ce qui surgit en vous, quoi que ce soit.

La conscience accompagne le relâchement. Cela commence avec l'attention. Prenons par exemple la méditation assise, pendant laquelle vous expérimentez probablement une sensation d'inconfort. Il n'est pas facile de rester sans bouger, assis sur le sol, les jambes croisées, pendant une période prolongée. Les genoux, le dos, le cou ou les épaules peuvent faire mal, ou le mental s'ennuie ou est envahi par des pensées négatives. Lorsque vous êtes parvenu à établir le corps dans un état d'immobilité physique par le pranayama et suddhi – observant et se détachant des pensées qui circulent dans le mental – votre conscience peut être attirée sur un point d'inconfort physique. Le mental est habituellement distrait par ces sensations de crispation, un manque d'amplitude de mouvement, ou une circulation réduite ou une articulation, un muscle douloureux. Nous appelons cette expérience la limite, car elle peut conduire à arrêter ce que vous êtes en train de faire.

Si vous amenez doucement votre attention et vous concentrez sur la montée de la sensation (où il y a une « limite » d'intensité, à peine douloureuse), la sensation ne s'accroît pas, même si votre réaction initiale est une forte aversion. En fait, en se familiarisant avec l'expérience de la sensation, en se tournant vers l'intérieur et en s'ouvrant à ce qui est présent, il est souvent même possible de l'apaiser ou de la libérer. Vous découvrirez que si votre attention est régulièrement attirée sur une sensation physique désagréable et si vous êtes capable de l'accepter à ce moment, votre conscience peut la dissoudre. L'inconfort physique disparaîtra et les diversions mentales ne s'inviteront plus dans la méditation tant que vous les tiendrez à distance.

Observer les limites exige un équilibre. La limite est le portail du flot de prana. Le défi du yoga est de trouver l'équilibre dans le corps et le mental afin de se lier au flux d'énergie et l'accroître. Être en déséquilibre, c'est-à-dire ne pas être centré, présent, ou conscient, vous sépare du flux potentiel de l'énergie accrue. Travaillez à la limite ouvre le flux de shakti, le flot d'énergie divine en vous. La méditation et l'asana établissent un pont entre les sphères physique et spirituelle de votre être. La limite est une voie, qui s'étend vers l'intérieur et vers l'extérieur dans des régions inconnues de votre être. En travaillant vos limites, tout en pratiquant les postures, vous obtiendrez aussi la conscience, l'énergie et la confiance pour travailler avec les limites dans votre vie, par exemple, lorsque vous sentez la peur ou l'anxiété, le manque de

confiance ou le stress.

Travailler avec la limite utilise la conscience pour aborder la source qui permet à la tension de s'établir dans le corps ou le mental et de la relâcher. En bougeant dans les sensations et en les acceptant au moment où elles apparaissent, vous pouvez anéantir avec douceur et compassion les frontières et les limitations. Cette pratique vous permet de découvrir différentes façons de rester en lien avec votre expérience intérieure, même lorsque cela est déplaisant ou difficile.

Observer les limites vous aide à trouver l'équilibre. Vous apprenez quand arrêter et détourner votre attention d'un endroit où l'intensité est trop forte à gérer au moment présent. Lorsque vous avez récupéré et canalisé votre énergie, vous pouvez revenir à cet endroit. Voici différentes façons d'y parvenir :

1. Une possibilité est d'attirer l'attention dans la zone globale de l'intensité... plutôt que de se focaliser sur la zone d'intensité maximale (p. ex. le genou), concentrez-vous sur une zone où l'intensité est moindre (le haut de la cuisse).

2. Une autre est de respirer dans la région d'inconfort en se concentrant sur les sensations intenses, mais aussi sur la respiration en arrière-plan.

3. Si l'intensité devient insupportable, tournez toute votre attention sur la respiration – en utilisant ujjayi matreika pranayama.

4. Vous pouvez modifier votre position, en bougeant, ou soutenant votre corps pour relâcher la tension. Soyez juste conscient de changer de posture, afin de maintenir la concentration.

Lors de la formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga durant l'été 2019, nous présenterons aux étudiants le concept de « travailler avec la limite » en utilisant la série des 18 postures. En travaillant avec ce concept, la pratique des asanas devient un moyen d'augmenter la purification des corps physique et vital et d'atteindre des niveaux de conscience supérieure.

Qu'est-ce que la limite d'une posture ?

Ces limites sont en rapport avec la souplesse, la force, l'équilibre, l'endurance, la peur et la douleur. Travailler avec la limite ne signifie pas simplement rester dans l'étirement maximum, mais inclut également la progression dans l'asana. Cela nécessite de travailler avec les différents types et niveaux de tension et de relâchement. La limite en elle-même est créée lorsque tout le corps et la concentration sont impliqués dans la posture physique. L'étirement est suffisant pour créer à la fois l'intensité et un inconfort physique supportable. La limite dans la pratique de l'asana est l'endroit où vous pouvez véritablement « la sentir » dans chaque étirement.

L'asana est en lien direct avec la matière du corps

Suite à la page 7



Travailler avec la limite (suite)

physique dans sa globalité, mais il peut aussi être en rapport avec une hygiène parfaite pour tout l'organisme. Il est possible de purifier le corps des anomalies physiques, mentales et émotionnelles. Vous explorerez les 18 postures en profondeur. Vous apprendrez comment stimuler et sentir l'énergie qui bouge de manière subtile dans les canaux du corps, en bougeant consciemment et sans risque, au-delà de votre degré de souplesse, de force et d'endurance habituelle. Vous relâcherez la tension et la contraction qui ne sont habituellement pas expérimentées et dissoudrez les composants émotionnels qui y sont attachés.

En disciplinant votre attention et en augmentant la durée de tenue des postures, votre pratique physique deviendra un moyen de prendre conscience de vos traumatismes, vos blocages affectifs ou de l'influence de votre subconscient qui engendre de la douleur dans votre corps, et de les libérer. Vous pouvez guérir de certaines dépendances ou limites enracinées dans la peur qui contrôlent votre vie. En acceptant l'effort nécessaire et en travaillant sur la concentration et l'intensité à sa limite, vous créez une opportunité sacrée et sûre pour devenir conscient de ce qui ne va pas chez vous et pour le changer. Ce travail nécessite le détachement, mais il peut aussi développer le détachement.

Dans le Yoga, nous savons qu'en faisant quelque chose de manière régulière, en faisant des efforts répétés, tout peut devenir partie intégrante de votre mental ou personnalité. En pratiquant quotidiennement de manière disciplinée et appliquée, on peut éliminer les mauvaises habitudes dans le mental et les émotions, p. ex. la paresse, les dépendances, la colère, la douleur, l'envie... le changement est possible. Lorsque vous décidez d'entreprendre une pratique en utilisant la concentration, la conscience et l'effort et choisissez de travailler avec les limites de l'asana, vous pouvez éradiquer les influences qui vous ont bloqué pendant des dizaines d'années.

Il faut être enthousiaste pour avoir envie de travailler avec les limites. Lorsque vous êtes dans un endroit où vous ne souhaitez pas être, il y a un conflit dans le corps. Si vous ne mettez pas tout votre cœur à ce que vous faites, certaines parties restent en retrait et ne participent pas. La circulation de l'énergie est par conséquent entravée et la force créative ne peut s'exprimer. Votre énergie et votre vitalité vont diminuer et vous sentirez la frustration, la limitation et ne serez pas heureux. La douleur sera présente.

D'autre part, si vous participez pleinement, quand tout votre être est investi dans quelque chose, lorsque vous êtes exactement là où vous voulez être, vous vous sentez vivant, l'énergie déferle et une nouvelle vigueur vous envahit, car votre énergie n'est pas entravée. Le flux d'énergie, l'enthousiasme et la vitalité augmentent, les

limitations s'amenuisent, car vous êtes en harmonie avec vous-même. C'est la « bonne attitude » et probablement l'endroit où vous devez être lorsque vous pratiquez le yoga à la limite, avec une attention entière, en faisant l'expérience de la vérité quant à ce qui se passe dans votre corps, sans conflit, calme, dynamique, centré et participant.

« La bonne attitude » est quelque chose qui doit être développé. Réfléchissez à ces questions : lorsque vous pratiquez les asanas, êtes-vous totalement impliqué ou votre esprit vagabonde-t-il à d'autres choses ? Aimez-vous certains asanas et les pratiquez-vous régulièrement ? Mais éprouvez-vous une aversion pour d'autres et évitez-vous de les faire ? Êtes-vous un peu fainéant et plus attiré par le confort physique plutôt que faire ce dont vous avez le plus besoin afin d'avoir une meilleure santé et un mental apaisé ? Avez-vous des idées préconçues par rapport à ce qui est prudent ou risqué et ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire ? Maîtriser un asana ne signifie pas réussir une posture parfaite comme dans les livres ; c'est l'expérience de l'énergie, la sensation de flottement, de légèreté quand on est immobile et dans un état d'équilibre dans l'asana. Ceci peut se produire pour chacun de nous, même dans une posture modifiée, simplifiée.

Les étudiants s'accrochent souvent à des croyances sur le manque de souplesse et des idées préconçues sur ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas faire, sur leur capacité à réussir ou non un asana ou à méditer. Le Yoga nous enseigne que ce sont nos conceptions qui nous restreignent ou nous limitent. Elles nous rendent malheureux. C'est vraiment fascinant. Lorsque vous êtes malheureux ou soucieux, des tensions se créent dans le corps. Si au lieu de vous laisser gagner par la tristesse, l'apathie ou les soucis, vous faisiez quelques asanas en vous concentrant sur la sensation physique, que la maladie a créée dans votre corps, vous pourriez remarquer non seulement la sensation qui s'allège, mais aussi votre attitude.

La limite est le seuil de l'opportunité. C'est une opportunité pour explorer ce qui est au-delà de ce qui est familier et sécurisant. Maîtriser les limites dans le corps crée la confiance nécessaire pour aborder les limites dans votre vie.

Êtes-vous prêt à maîtriser vos limites dans la vie ? Envisagez de venir nous rejoindre pour la formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga de Babaji à l'ashram du Québec, qui se déroulera en anglais du 27 juin au 12 juillet et en français du 4 au 16 août. Pour plus d'informations, allez sur le site :

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

En français : www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm



Nouvelles et notes

Jay Shiozawa et Jamie Bright ont rejoint l'Ordre des Acharyas de Babaji. Jay a rejoint l'ordre au cours d'une cérémonie qui s'est déroulée le 1er octobre 2018 à l'ashram de Badrinath. Il a reçu le nom spirituel de « Vasudeva ». Jamie a joint l'Ordre pendant une cérémonie à l'ashram du Québec. Jamie a reçu le nom spirituel de « Krishna ».

L'acharya Vasudeva écrit : « J'ai commencé ma carrière dans une société de commerce japonaise importante. Tout allait plutôt bien durant les 20 premières années. Je fus nommé PDG d'une filiale au début de ma quarantaine. Par conséquent, il ne m'a pas fallu longtemps avant que je ne comprenne le sens de « vous ne pouvez servir à la fois Dieu et Mammon », car j'ai très rapidement souffert d'un déséquilibre du système nerveux autonome. Je me suis cherché une carrière plus réaliste au sein de la même entreprise et j'ai obtenu les attestations professionnelles en vérification interne et informatique. Dans ma



cinquantaîne, j'ai reçu la première initiation du Kriya Yoga de Babaji en 2010 ainsi que la seconde et la troisième en 2011. J'ai aussi suivi la formation d'enseignant en 2012 au Québec. J'ai commencé l'enseignement du Kriya Hatha Yoga à Tokyo en 2013. Après avoir pris ma retraite en 2014, je pensais devenir fermier tout en pratiquant le yoga, mais afin d'aider le plus de gens possible et de faire du reste de ma vie une offrande à Babaji, j'ai accepté l'invitation de M. G. Satchidananda soit de remplir les exigences pour devenir Acharya de l'Ordre du Kriya Yoga de Babaji. Récemment, je fus l'un des principaux traducteurs de La voie de Babaji en japonais. Je suis marié et j'ai deux filles. Je suis diplômé de l'Université de Tokyo. »

Krishna est né en 1981, dans la ville de New York, de parents qui faisaient partie d'une voie yogique spirituelle dirigée par l'un des nombreux gurus indiens venus en Amérique durant les années 1970. Ce n'est pas surprenant qu'en grandissant dans un milieu familial ancré dans cette connaissance et cette pratique, il ait appris à méditer à l'âge de neuf ans. Tout au long de sa vie, il a utilisé les pratiques du Yoga, les pranayamas, les asanas et la méditation pour le soutien et la stabilité.

Jamie a suivi une formation de musicien et obtenu un diplôme en production et ingénierie musicales du

Berklee College of Music. Il a décidé de s'installer au Vermont au milieu de charmantes communautés ouvertes d'esprit et spirituellement conscientes. C'est durant sa lune de miel en Inde avec son épouse Adena, une yogini et praticienne ayurvédique, que Jamie a découvert la voie du Kriya Yoga de Babaji. Après avoir été initié au Kriya Yoga de Babaji à l'ashram du Québec en juin 2013, il a passé 30 jours en silence dans le cadre du programme de Karma Yoga. Jamie, maintenant Krishna, s'est engagé à renoncer aux désirs de son propre ego

en faveur de Sa Volonté, ce qui l'a mené sur la voie de l'amour et du service envers les autres. Depuis plusieurs années, il se dévoue à l'étude de soi et à la transformation par la dévotion à Babaji et la Vérité. Il cherche à réaliser son dharma et à partager ces enseignements avec les autres, qui aspirent à l'évolution du mental, du corps et de la conscience et pour le bénéfice et l'élévation de toute vie. Vous pouvez en apprendre un peu plus à propos de Krishna sur son site web : www.krishnabright.com



Festival Om Guru à Cunha, au Brésil, du 14 au 20 novembre 2018. Voici les photos de la célébration du 20e anniversaire des activités au Brésil, par 108 sadhakas :

flordasaguas.net/galeria-de-fotos-festival-om-guru-om-2018/

Vous trouverez plus d'images ainsi qu'une vidéo sur la page Facebook de l'Ordre :

www.facebook.com/BKYOUSA/?ref=bookmarks

Retraite de silence à l'ashram du Québec avec l'acharya Amman du 26 au 31 décembre 2018. Pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Retraite-du-silence-2019-26-au-31-decembre.pdf

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga : du 19 septembre au 7 octobre 2019. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation ultime. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm

Suite à la page 9



Nouvelles et Notes (suite)

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 14 au 16 juin 2019 et du 18 au 20 octobre 2019.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 15 au 24 juillet 2019. Il sera également dispensé en 2019 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.

Une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga sera donnée au Québec, en anglais, du 27 juin au 12 juillet, et en français, du 5 au 16 août 2019.

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

www.babajiskriyayoga.net/french/event.htm#teacher_training_quca

Campagne annuelle de financement pour l'Ordre du Kriya Yoga de Babaji. Merci de nous aider à propager le Kriya Yoga de Babaji à des gens comme vous partout dans le monde. Nous avons besoin de votre aide. Vous trouverez l'information ici :

www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Fundraising_2018-fr.pdf

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'ego – l'habitude de s'identifier au corps, aux émotions et aux pensées – par une nouvelle perspective : celle du Témoin, celle de votre âme... la conscience pure. Avec une logique convaincante, des pratiques quotidiennes et des méditations guidées, le livre explique comment vous pouvez vous libérer de la souffrance,

profiter de la paix intérieure et être guidé par l'intuition. « L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez est une lecture indispensable, car ce livre est pratique, clair et significatif... C'est un outil essentiel que nous pouvons utiliser pour trouver le but de la vie. » - Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Directeur spirituel de l'Himalayan Institute. 192 pages. US\$14.95. CN\$18.75. Commandez votre exemplaire sur le site à :

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

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés par les Éditions Kriya Yoga de Babaji inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'œil !

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

Visitez le blogue de Durga : www.seekingtheself.com

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro de compléter leur abonnement annuel de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque li-

Suite à la page 10



Nouvelles et Notes (suite)

bellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com). Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Amrit par courriel

(amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

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

Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre anti-spam, veuillez inclure notre adresse courriel info@babajiskriyayoga.net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2019, 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.