



Journal du Kriya Yoga

L'être psychique : notre ouverture au divin (1ère partie)

par M. G. Satchidananda

Dans quelles conditions, par la pratique du Yoga Intégral de Sri Aurobindo, l'être psychique pleinement ouvert entraînera-t-il la transformation supramentale ? Cet article va tenter d'apporter une réponse.

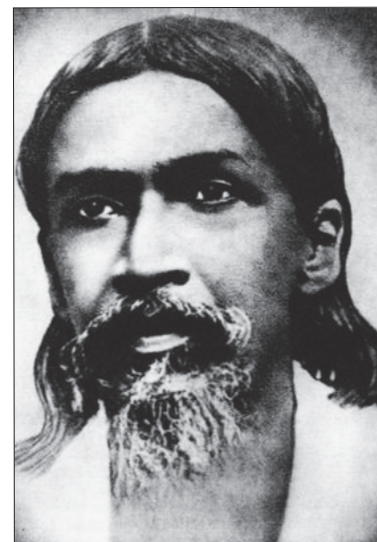
Il est essentiel que le pratiquant du Yoga Intégral comprenne précisément ce que Sri Aurobindo entend par le terme être psychique. L'explication se trouve dans ses écrits et représente un élément distinctif de son Yoga. Comme nous le verrons, il n'est pas équivalent aux mots français âme ou Soi ou aux termes indiens Atman, Jivatman ou Purusha. Même si l'Être Psychique est présent dans le cœur de chacun, il est

presque toujours caché, et son fonctionnement se mêle aux mouvements du mental et du vital. Jusqu'à ce qu'il émerge au premier plan de la conscience, les efforts individuels dans la sadhana yogique (discipline) demeurent passagés et limités par ces mouvements. La pratique du Yoga Intégral de Sri Aurobindo – résumée par les mots aspiration, rejet et abandon – progresse dans la mesure où l'Être Psychique vient au premier plan de notre conscience. Cela se déroule en quatre étapes.

Qu'est-ce que l'être psychique ?

Sri Aurobindo en parlait souvent d'une manière métaphorique :

comme « une étincelle qui provient du Divin ».



Sri Aurobindo

à l'intérieur

1. L'être psychique : notre ouverture au divin, par M. G. Satchidananda
5. Faire de votre vie votre Yoga par le Karma Yoga, par M.G. Satchidananda
6. L'espace intérieur du Soi, par l'Acharya Nityananda
8. Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2020
9. 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

Le psychique est une étincelle qui provient du Divin qui est là en toutes choses, et au fur et à mesure que l'individu évolue, il grandit et se manifeste comme l'être psychique, l'âme recherchant toujours le Divin et la Vérité et répondant au Divin et à la Vérité à chaque fois qu'elle les rencontre. (Aurobindo 2012, 105)

Mais Sri Aurobindo justifie le besoin de ce nouveau terme, car il ne correspond pas au mot français âme.

Le mot âme est utilisé d'une manière imprécise en français, car il se réfère à l'ensemble de la conscience non-

Suite à la page 2

L'être psychique (suite)

physique qui inclut le vital avec tous ses désirs et passions. C'est pourquoi le terme « être psychique » doit être employé de façon à distinguer cette part divine des parts instrumentales de la nature. (Aurobindo 2012, 112)

En tant que tel, c'est une émanation, comme l'âme émane du Seigneur dans le théisme moniste du Tirumandiram du Shaiva Siddhantha et le Sivaïsme du Cachemire. Mais l'Être Psychique est aussi un concept fondamental du Yoga Intégral de Sri Aurobindo (Ganapathy 2012, 439-471; Ganapathy 2010).

Notre partie psychique est quelque chose qui vient directement du Divin et est en lien avec le Divin. À l'origine, c'est le noyau qui porte les possibilités divines qui soutient ces trois manifestations inférieures de l'esprit, de la vie et du corps. Cet élément divin est présent chez tous les êtres, mais il reste caché derrière la conscience ordinaire, n'est pas développé au départ et, même lorsqu'il est développé, n'est pas toujours ou souvent au premier plan ; il s'exprime, dans la mesure où l'imperfection des instruments le permet, selon ses moyens et ses limites. Il grandit dans la conscience par l'expérience vers Dieu, se renforçant chaque fois qu'il y a un mouvement supérieur en nous et finalement, par l'accumulation de ces mouvements plus profonds et supérieurs une individualité psychique se développe – celle que l'on appelle habituellement l'être psychique. C'est toujours cet être psychique qui est la cause réelle, pourtant souvent secrète, de l'orientation de l'homme vers la vie spirituelle et sa plus grande aide en la matière. C'est par conséquent cela que nous devons amener de l'arrière vers l'avant dans le Yoga. (Aurobindo 2012, 103)

L'Être Psychique n'est pas non plus équivalent à l'Atman du Vedanta.

Il y a une différence entre le psychique et le soi. Le soi est l'Atman ci-dessus qui est en nous tous, reste toujours vaste, libre, pur, non affecté par l'action de la vie dans son ignorance. Sa nature est la paix, la liberté, la lumière, la vastitude, l'Ananda. Le psychique (antaratma) est l'être individuel qui renaît à la vie et voyage de naissance en naissance et sent les expériences et grandit par elles jusqu'à ce qu'il soit capable de se joindre à l'Atman libre ci-dessus. L'être psychique est dissimulé dans les profondeurs derrière le centre du cœur. Le Soi n'a pas d'endroit particulier – il est partout. Votre soi et le soi de tous les êtres sont le même. (Aurobindo 2012, 106)

Mais Sri Aurobindo nous rappelle également que bien que le terme français soit nouveau dans son système de Yoga, il a un antécédent ancien dans le terme séculaire hrdaye guhayam, « le cœur secret ».

On parlait de l'être psychique dans les anciens systèmes comme du Purusha dans le cœur (le cœur secret - hrdaye guhayam) qui correspond très bien à ce que nous définissons comme l'être psychique derrière le centre du cœur. C'est aussi ce qui est sorti du corps à la mort et a persisté – qui correspond encore une fois à notre enseignement que c'est cela qui sort et revient, reliant une nouvelle vie à la vie antérieure. Nous disons également que le psychique est la partie divine en nous – alors aussi le Purusha dans le cœur est décrit comme Ishwara de la nature individuelle dans certains endroits. (Aurobindo 2012, 112)

Il est secret, car il est voilé par les mouvements superficiels de l'être intérieur composé du mental intérieur, du vital intérieur et du physique intérieur. L'Être Psychique s'exprime du mieux qu'il peut par ces mouvements extérieurs, qui sont régis davantage par les forces extérieures que les influences intérieures du psychique. En tant qu'instrument de l'âme, le Divin à l'intérieur, son influence évolutive sur la nature humaine est habituellement cachée. Son désir est la divinisation de la vie et, en raison de sa pureté, son action transforme ces instruments intérieurs.

Il peut être perçu comme la lumière mystique derrière le centre du cœur.

Il est possible de dire que le psychique c'est cela [la partie lumineuse de notre être], car le psychique est relié au Divin et est une projection du Divin dans la nature inférieure. Le psychique se trouve au plus profond du centre du cœur derrière l'être émotionnel. De là, il s'étend vers le haut pour former le mental psychique et vers le bas pour former le psychique vital et le psychique physique, mais habituellement on en prend conscience uniquement après que le mental, le vital et le physique sont soumis et mis sous l'influence psychique. (Aurobindo 2012, 122-123)

Lorsque l'on s'abandonne au Divin, l'égoïsme – l'habitude de s'identifier aux mouvements du mental, du vital et du physique – est remplacé par l'Être Psychique. Cet abandon de la perspective égoïste est le résultat de la pratique du Yoga Intégral, comme nous le verrons ci-dessous.

Dans l'être psychique se trouve l'individualité, mais pas l'égoïsme. L'égoïsme s'en va lorsque l'individu s'unit au Divin ou s'abandonne totalement au Divin. C'est l'être psychique intérieur qui remplace l'ego. C'est par l'amour et l'abandon au Divin que l'être psychique devient fort et se manifeste, afin qu'il puisse remplacer l'ego. (Aurobindo 1972, 124)

L'influence de l'être psychique, un nouveau concept évolutif

Sri Aurobindo a dit que la tâche évolutive de l'humanité ne se limite pas à atteindre un niveau spirituel d'existence. Un autre objectif est la transformation radicale et intégrale de la Nature. Ceci se révélera de lui-même en tant que Force-Conscience lumineuse, la trinité de Sat, Chit, Ananda, dont la révélation doit s'accomplir pour l'humanité en tant qu'auto affirmation du supramental. À cette fin, lorsque nous devenons conscients de l'Être Psychique en nous, il guide la sadhana, la pratique par laquelle siddhi (perfection) est atteint. Nous pouvons dire que l'Être Psychique est l'âme par nature, évoluant à travers elle, la soutenant, et parfois lorsqu'il y a une ouverture à son influence, nous guidant dans le déroulement de la vie. Sri Aurobindo nous dit que c'est un concept nouveau, évolutif que l'ancienne littérature sacrée, comme la Bhagavad Gita, n'a pas mentionné.

L'être psychique évolue, ainsi il n'est pas immuable. L'être psychique est surtout l'âme individuelle qui évolue

Suite à la page 3



L'être psychique (suite)

dans la manifestation de la Prakriti individuelle et prend part à l'évolution. C'est cette étincelle du Feu Divin qui grandit derrière le mental, le vital et le physique en tant qu'être psychique jusqu'à ce qu'il soit capable de transformer la Prakriti d'Ignorance en Prakriti de Connaissance. Ces choses ne sont pas dans la Gita. (Aurobindo 2012, 114)

L'Être Psychique est la conscience de l'âme en développement qui se manifeste pour l'être créé au fur et à mesure qu'il évolue. Au début, l'âme est quelque chose d'essentiel derrière le voile, non développée au premier plan. Au premier plan, il n'y a que le corps, la vie, le mental. Dans l'évolution, la conscience de l'âme se développe de plus en plus dans l'être créé jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment développée pour arriver complètement au premier plan et gouverner le mental, la vie et le corps. (Aurobindo 2012, 118-119)

Il y a des indications claires de son influence sur l'être intérieur, le mental intérieur, le vital intérieur et le physique intérieur.

Ces choses, amour, compassion, gentillesse, bhakti, Ananda sont la nature de l'être psychique, car l'être psychique se forme à partir de la Conscience Divine, c'est la partie divine en nous. Mais les parties inférieures ne sont pas encore habituées à obéir ou estimer l'influence et le contrôle du psychique, car pour les hommes le vital et le physique sont habitués à réagir pour eux-mêmes et ne se soucient pas de ce que veut l'âme. C'est au moment où ils commencent à s'en soucier et obéir au psychique que la conversion a lieu – ils commencent à se mettre sous l'influence du psychique ou de la nature divine. (Aurobindo 2012, 122)

Contrairement au Soi, ou Atman, qui sont simplement des témoins des mouvements du mental, des émotions et des sens, l'être psychique peut exercer son influence sur ces mouvements. Les parties du mental, du vital et du corps qui peuvent être influencées par le vital sont appelées le mental-psychique, le vital-psychique, le physique-psychique. Cette influence dépend de la personnalité et du degré d'évolution de chacun... petit ou large, faible ou fort, caché et inactif ou important et actif. (Aurobindo 2012, 108)

Ces parties peuvent suivre leurs buts, natures ou tendances limités, ou peuvent accepter les motivations du psychique et leurs buts avec ou sans modification.

L'aspiration, le rejet et l'abandon : la méthode du Yoga Intégral

Avant de parler du développement de l'Être Psychique, nous devons d'abord comprendre la pratique du Yoga Intégral. Dans la partie suivante, je cite des passages ou me réfère à l'ouvrage La pratique du Yoga Intégral du regretté J. K. Mukerjee, qui pendant de nombreuses années fut le directeur du Centre International d'éducation Sri Aurobindo, et que j'ai interviewé en 2009. Selon les mots de A. S. Dalal, qui a écrit la préface, cet ouvrage « est un traité complet sur la pratique efficace du Yoga de la Transformation Intégrale telle que proposée par Sri Aurobindo et la Mère ». C'est la première synthèse de la méthode de leur pratique, basée sur leurs divers écrits et éclairée par la propre expérience de Mukerjee sur une

période de cinquante-cinq ans.

Sur l'aspiration

Le Yoga Intégral de Sri Aurobindo et la Mère peut être résumé par ces deux affirmations : « (i) une aspiration de plus en plus ardente du côté du sadhaka, et (ii) du côté du Divin, une Grâce descendant en réponse à l'appel du sadhaka. » Mais qu'est-ce que l'aspiration ? En quoi diffère-t-elle du désir ? Sri Aurobindo définit l'aspiration comme « un enthousiasme spirituel, la hauteur et l'ardeur de la recherche de l'âme... un mouvement vers le haut de notre conscience à travers la partie psychique de notre être vers tout ce qui est bon, pur et beau. » La Mère le décrit comme « un enthousiasme intérieur pour le Nouveau, l'Inconnu, la Perfection... un désir, une envie du contact avec la Force divine, l'Harmonie divine, l'Amour divin... une flamme intérieure, un besoin de lumière... Un enthousiasme lumineux qui saisit tout l'être... une Volonté de purification, un besoin sans cesse croissant ». (Mukherjee 2003, 42-43)

Comment développer l'aspiration ? Mukerjee décrit six étapes, qui sont résumées ici. Premièrement, le développement de l'aspiration commence avec une insatisfaction intense à l'égard des manières habituelles de la nature humaine. Vous pouvez vous réveiller un matin et soudainement vous rendre compte que vous n'avez plus envie de vivre dans l'inconscience, l'ignorance, dans un état où vous faites les choses sans savoir pourquoi, ressentant des choses sans savoir pourquoi, vivant en contradiction avec ce que vous voulez, vivant selon des habitudes, une routine, des réactions, ne comprenant rien. Cela ne vous satisfait plus. La façon dont les gens réagissent à l'insatisfaction varie. Pour la plupart, c'est le besoin de savoir ; pour d'autres, c'est le besoin de faire ce qu'il convient pour trouver un sens.

Deuxièmement, l'aspirant cherche ardemment à échapper à l'existence humaine vide en cherchant la Vérité, l'Amour, la Paix, la Joie et l'Être. Ceux-ci restent probablement très vagues, mais le chercheur est conduit à trouver une libération à l'état présent d'imperfection nauséabonde.

Troisièmement, après un certain temps, en raison de l'insistance tenace de l'aspirant, la Grâce Divine répond en perçant temporairement le voile de l'ignorance et l'on expérimente la dimension spirituelle de l'existence. On voit la Lumière, on sent l'Amour Divin, ou on expérimente la Joie Divine, la Présence ou la Vérité, selon sa propre capacité ou orientation. Cela varie en fonction des gens, mais tout ce que l'on a expérimenté préalablement dans la vie ordinaire est bien pâle en comparaison.

Quatrièmement, l'ouverture peut se refermer, aussi il faut faire attention à ne pas oublier ou douter de cela, mais plutôt la conserver vibrante et diriger constamment son aspiration vers sa résurgence.

Cinquièmement, le sadhaka trouvera que l'attraction pour la vie supérieure grandit progressivement et l'at-

Suite à la page 4



L'être psychique (suite)

tachement à la vie antérieure, inférieure diminue. Cela se manifeste non seulement à l'intérieur dans les plans mental et vital, mais aussi extérieurement vers les amis, même le travail ou les divertissements. Un nouveau type de désir et de résolution remplit le cœur et le mental, qui peut s'exprimer comme : « Ô Seigneur, je te veux et toi seul. Je ne veux rien d'autre ou personne d'autre sauf à travers toi et pour toi. Je veux t'appartenir entièrement et je n'autoriserai rien qui puisse réclamer ma conscience. Je m'abandonne complètement à toi. Que ta volonté soit faite et non la mienne. Je suis à toi seul. »

Dans la sixième étape, l'aspiration est tellement intense que les mots et les prières, vocaux et mentaux, ne sont plus nécessaires ou même voulus. Il n'y a que la flamme du feu spirituel qui monte sans cesse vers le haut à l'arrière-plan du profond silence. Un désir intense d'appartenir au Divin, d'être uni à Lui et de Le servir comme un instrument parfait enveloppe toute l'étendue de la conscience du sadhaka. C'est une grande soif pour l'Amour, la Vérité, pour la transformation, pour la perfection suprême (Mukherjee 2003, 45-46).

Sur le rejet

Bien que toujours contrôlé par la nature humaine inférieure, le sadhaka doit faire quelques efforts pour progresser. Cet effort personnel comprend les trois opérations de l'aspiration, décrites ci-dessus, ainsi que le rejet et l'abandon. Les Siddhas, et plus récemment Sri Aurobindo, ont insisté sur le fait qu'un sadhaka du Yoga doit renoncer à tous les mouvements habituels de la nature inférieure. Ceux-ci incluent les opinions du mental, préférences, habitudes, constructions et idées ; désirs de la nature vitale, exigences, passions, égoïsme, orgueil, arrogance, luxe, avidité, jalousie, envies et hostilité pour la Vérité ; et de la nature physique, stupidité, doutes, incrédule, obscurité, obstination, mesquinerie, paresse, fainéantise et refus de changer.

Le but est la transformation divine totale de tout l'être humain, la conscience et la nature. Toute impulsion centrée sur l'ego et tout mouvement surgissant dans la conscience qui n'amène pas le sadhaka à se tourner vers le Divin est un obstacle sur le chemin. La sadhana de celui qui aspire à pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo inclut de répondre aux réactions constamment troublantes face au flot incessant d'obstacles de la vie. La sadhana du rejet consiste à les identifier et les rejeter. Ils sont classés en trois catégories et une stratégie différente pour gérer chacune d'entre elles. Les trois classes d'obstacles sont celles du passé, du présent et du futur.

Quand il s'agit d'un obstacle que le sadhaka a déjà vaincu dans le passé, mais qu'il se laisse maintenant aller à la paresse, le sadhaka devrait :

(i) L'éliminer au moment même où il surgit, comme une poussière sur une manche ; (ii) ne jamais ruminer dessus ; (iii) en tenir compte le moins possible ; et (iv) même si l'on y pense, rester indifférent et ne pas s'inquiéter. (Mukherjee 2003, 55)

La seconde catégorie d'obstacles, ceux du présent, ap-

paraît souvent dans la conscience du sadhaka et peut même parfois le submerger. Mais en faisant un effort sincère, la sadhaka découvrira le pouvoir de garder une partie de la conscience à l'abri de leur influence. Pour gérer ce type, la sadhaka doit avoir cette attitude :

(i) faire preuve de volonté pour résister à l'impulsion ; (ii) ne jamais rationaliser ou légitimer son apparition, mais plutôt retirer tout consentement intérieur de sa manifestation ; (iii) ne jamais céder de terrain, même d'une portée limitée ; (iv) agir comme un guerrier héroïque contre les tendances obscures au nom des forces lumineuses ascendantes ; (v) se tourner immédiatement vers le Divin et prier constamment et avec ferveur pour que ces faiblesses et impulsions de sa nature soient vaincues et éliminées. (Mukherjee 2003, 55-56)

Comment reconnaître la troisième catégorie d'obstacles à l'intérieur – les faiblesses potentielles profondément cachées ? Lorsqu'ils apparaissent pour la première fois, presque tout l'être du sadhaka est anormalement perturbé et agité. Les racines des obstacles sont si profondes et étendues que le sadhaka sent qu'elles sont une partie intrinsèque et inexorable de son être, à tel point que le sadhaka n'est pas du tout persuadé de l'inopportunité fondamentale de ces faiblesses. Avec leur apparition, le sadhaka perd la lucidité de sa conscience, comme dans une tempête.

La plus grande partie de la conscience du sadhaka est toujours profondément absorbée par ces faiblesses naissantes et aspire aveuglément à satisfaire certains désirs forts en les laissant se manifester. Il serait imprudent de tenter d'éradiquer une telle faiblesse sans aide avant d'être suffisamment préparé. Il y a un réel danger de suppression de cette manifestation extérieure qui conduit à un conflit interne avec cette grande partie de la nature du sadhaka qui s'accroche obstinément à l'attachement.

Une explosion est inévitable, perturbant l'équilibre de l'être. Ainsi, l'aspirant devrait éviter autant que possible ces difficultés insurmontables et refuser de les laisser se manifester. L'approche devrait plutôt être :

(1) tenir la difficulté ou la faiblesse au premier plan de la conscience, sans en avoir peur ou s'y identifier ; (2) aller assidument à la recherche de sa cause profonde ou sa source ; (3) essayer de découvrir quelles parties de la nature nourrissent secrètement une fascination pour cette faiblesse particulière, et sont jetées dans la tourmente au plus petit signe qui les interpelle... (4) toujours maintenir un esprit de détachement calme durant l'observation ci-dessus, même si quelques recoins laids de l'être sont mis à jour... (5) le sadhaka doit garder vivante dans son cœur une aspiration très sincère en vue d'éradiquer la faiblesse en question, en adressant une vraie prière à la Mère Divine pour que par l'intervention active de sa Grâce, ces faiblesses et attachements profondément enracinés et réconfortants puissent abandonner leur malignité et devenir inoffensifs dans leur nature afin de pouvoir être facilement confrontés et surmontés... Une telle prière et une telle aspiration associées à un examen de conscience approfondi transformeront progressivement ces obstacles insurmontables d'abord en obstacles gérables de la seconde classe, et finalement en obstacles facilement détachables du passé. (Mukherjee 2003, 59-60)



Faire de votre vie votre Yoga par le Karma Yoga

par M. G. Satchidananda

Lorsqu'elle s'inspire des enseignements du karma yoga, la pratique du Yoga peut englober toutes vos activités. Ce faisant, vous pouvez immédiatement surmonter la souffrance née de l'égoïsme.

Le karma yoga est le Yoga du service désintéressé. Tout travail honnête peut être fait comme une offrande au Divin, sans attachement aux résultats ou au fruit de l'action. Un karma yogi est toujours prêt à aider les autres. Un karma yogi exécute une action le plus habilement et consciemment possible. Tant que nous sommes incarnés, nous devons agir, même si nous sommes assis dans une grotte quelque part. Ainsi, notre action doit servir notre processus d'illumination, plutôt que notre ego ! Soyez un témoin lorsque vous agissez. Lorsque les choses se déroulent bien, remerciez le Seigneur ! Quand elles ne se passent pas bien, assumez-en la responsabilité, et apprenez ce que vous pouvez de l'expérience, plutôt que de blâmer Dieu ! Restez équilibré et détaché face au succès ou à l'échec, au plaisir ou à la douleur, à l'éloge ou au blâme. Lorsque vous agissez, restez conscient de ce qui est conscient, le Jiva atman intérieur, utilisez Nityananda Kriya, tel qu'enseigné lors de la seconde initiation.

De cette façon, les conséquences karmiques de vos pensées, mots et actions passés se régleront et s'épuiseront peu à peu. Et vous cesserez de créer d'autres conséquences karmiques dans le futur, car vos actions ne seront plus motivées par les attachements. Le karma inclut toutes vos habitudes. La plupart de ce qui se produit dans votre vie est dû à vos réactions habituelles. En remplaçant vos réactions habituelles par des réponses conscientes, vous vous sentirez dirigés par votre intelligence supérieure. Vous découvrirez votre dharma, le chemin de l'action juste, le Tao, et apporterez le bonheur à vous-même et aux autres.

Le Karma Yoga comme moyen pour surmonter la souffrance

Dans son Sûtra du Yoga I.5, Patanjali nous dit :

Il y a cinq types de fluctuations de la conscience, qui sont ou non affligées.

Ces cinq types de fluctuations ou mouvements du mental incluent les perceptions par les cinq sens, les idées fausses (fantasmes), les conceptualisations (pensées), le sommeil et la mémoire. Les fluctuations affligées sont celles qui comprennent l'ego, la fausse identification, la contraction de la conscience et l'égoïsme. Les fluctuations non affligées comprennent le désintéressement, l'amour pur et l'expansion de la conscience, l'intériorisation et la réalisation du Soi.

Chacun des cinq types de fluctuations peut être affligé ou non affligé. Les pensées affligées comprennent les désirs dont la non-satisfaction crée une frustration, et dont la satisfaction entraîne la création d'autres désirs et la peur de perdre ce que l'on a obtenu. Par exemple, en voyant notre dessert préféré nous pouvons être submergés par le désir jusqu'à ce qu'il soit satisfait. Lorsque vous vous inquiétez, par exemple, vous imaginez le pire qui puisse survenir. La plupart de ce que vous imaginez ne se produit jamais. Le

sommeil peut être affligé quand on s'identifie avec les rêves ou le corps. Les rêves pendant le sommeil reflètent souvent les préoccupations que vous avez eues dans la journée. Le sommeil peut être non affligé comme dans la pratique du Yoga-nidra, enseigné lors de la seconde initiation, où l'on reste conscient même lorsque le corps se repose. Les mémoires qui portent des émotions négatives, telles que la tristesse, l'orgueil, la colère, la peur ou le désir, amènent la souffrance. Mais lorsqu'elles sont rappelées avec détachement, elles sont non affligées. Ces vasanas, ou mémoires non résolues auxquelles vous restez attaché, s'activent lorsque des circonstances similaires vous amènent à vous en souvenir. Vous êtes perturbé par les pensées et les sentiments quand vous ne pratiquez pas la discrimination et le détachement à l'égard des fluctuations de la conscience qui sont égoïstes. C'est pourquoi le karma yoga, des actes désintéressés, vous aide à surmonter l'égoïsme et votre propre souffrance.

Une des meilleures choses que vous puissiez faire lorsque vous êtes envahis par les pensées négatives, égoïstes est d'aller aider quelqu'un. Vous cessez automatiquement de penser à vous. Votre identité s'élargit, les besoins de l'autre personne deviennent plus importants que les vôtres et vous faites l'expérience de l'amour et de l'unité avec l'autre personne.

Pour commencer

Si vous êtes une personne très active, pour qui il est difficile de méditer, une alternative à la discrimination et au détachement est la voie du karma Yoga. Commencez par dédier fréquemment vos actions au Seigneur. Par exemple, à la fin de la journée de travail, lorsque vous recevez votre salaire, ou quand vous terminez une tâche, dites mentalement « Om Tat Sat », qui signifie « Je dédie cela au Seigneur ». Répétez souvent cette autosuggestion : « Que ta volonté soit faite et non la mienne ». Cherchez les occasions pour aider quelqu'un d'autre, sans rien attendre, même une expression de gratitude, en retour. Réfléchissez à ce que dit la Bhagavad-Gîta sur le karma yoga et offrez toutes vos actions en sacrifice au Seigneur.

La Bhagavad-Gîta

Dans le troisième chapitre de la Bhagavad-Gîta, Krishna répond à de nombreuses questions sur le « Yoga de l'action », ou Karma Yoga. Il est intéressant d'en citer quelques-unes.

L'homme n'obtient pas la liberté, en renonçant à l'action, et par le renoncement seul il n'arrive pas à la perfection. III.4

Ce verset souvent cité comprend le mot naiskarmya, qui fait référence à l'état où l'on n'est pas affecté par le travail. C'est la nature qui fait le travail. L'âme demeure stable, observant sereinement les opérations de la nature.

Personne ne peut en vérité rester même un instant dans un état d'inaction, car l'homme est obligé malgré lui de prendre part à l'action, par la force des qualités innées. III.5

Suite à la page 6



L'espace intérieur du Soi

par l'Acharya Nityananda

Le but de la sadhana ou pratique spirituelle est de créer un espace intérieur de conscience et de béatitude qui ne dépend pas de circonstances extérieures. Pour créer cet espace, vous devez faire un nettoyage interne. Les kriyas yogiques effectuent ce nettoyage.

La vie est en perpétuel changement. Vous ne pouvez pas contrôler la réalité extérieure ; vous pouvez faire de votre mieux, mais vous ne contrôlez pas les résultats de vos actions. Vous pouvez cependant toujours prendre soin du contenu de votre espace intérieur.

La sadhana est un processus de purification afin de purifier le mental, le contenu de l'espace intérieur. Tout d'abord, vous êtes débarrassé de tous les contenus limitatifs et inutiles. Alors cet espace est rempli du Soi. Le Soi est la conscience pure et bienheureuse. Babaji est l'incarnation de la grâce du Soi, guidant et inspirant les individus vers Lui-même. « Jiva devient Shiva » est l'une des grandes paroles des Siddhas : l'individu devient le Divin.

C'est le yoga qui rend possible ce processus de transformation.

La sadhana des Siddhas

Imaginons, métaphoriquement, que notre espace intérieur soit comme une maison. Dans la maison du Yoga classique, son habitant grimpe souvent sur le toit, y construit une échelle et, avec le temps, y passe de plus en plus de temps, jusqu'au départ définitif de la maison. Cet habitant, un yogi classique, quitte le monde et le cycle infini des réincarnations, à la recherche du Divin au-delà.

Dans le Kriya Yoga des Siddhas, nous n'allons nulle part. Nous nous consacrons à nettoyer et à vider les pièces de notre maison, afin que peu à peu il y ait plus de lumière et plus d'espace dans les pièces. De temps en temps, nous sommes ravis de voir une pièce vide, propre et pleine de lu-

Suite à la page 7

Le Karma Yoga (suite)

Celui qui maîtrisant les organes des sens, pense aux objets des « sens », cet homme au mental troublé est un hypocrite. III.6.

Nous pouvons contrôler nos activités extérieurement, mais si nous ne retenons pas les désirs qui les suscitent, nous avons échoué à comprendre le vrai sens de la retenue.

Car le monde est enchaîné par l'action, si l'action n'est pas accomplie au nom du sacrifice ; ô fils de Kunti, accomplis donc l'action dans cet esprit de sacrifice libre de toute attache. III.9.

Tout être et toute action de la nature est le sacrifice offert par la Nature au Divin, mais son sens véritable est obscurci en nous par l'ego, le désir, notre personnalité limitée, active, multiple. En accomplissant toutes vos actions comme offrande au Divin vous pouvez vous libérer de la perspective de l'ego.

Par conséquent, sois détaché et accomplis l'action qui est ton devoir, (le sens du mot lokasangraha est expliqué dans le prochain verset), car en accomplissant l'action sans attachement, l'homme obtient le Suprême. III.19

Janaka et d'autres ont atteint en vérité par l'action, la perfection. Tâche d'agir en te rappelant que ton but est le service du monde. III.20

Ce n'est pas une injonction pour subordonner l'individu à la société, mais pour réaliser l'individu en Dieu et pour sacrifier l'ego sur le seul véritable autel de la Divinité universelle.

Ma formation au Karma Yoga

Je suis éternellement reconnaissant à Yogi Ramaiah de m'avoir donné l'opportunité de pratiquer le karma yoga. Pendant les dix-huit années que j'ai passées avec lui, il m'a confié de nombreuses petites tâches ainsi que des missions de longues durées. J'ai notamment donné des cours de yoga hebdomadaires dans plusieurs centres, été son assistant personnel pendant presque un an et au cours de ses voyages

en Inde, au Sri Lanka, en Malaisie, en Australie et en Chine ; organisé plusieurs « Parlements des Religions du Monde dans le Yoga » annuels en Californie, à Chicago, en Inde, à Washington D.C. et à Montréal ; géré et développé ses ashrams de Yoga en Inde, et au Sri Lanka pendant une période de trois ans ; supervisé l'impression des ouvrages des Siddhas du Tamil Nadu ; supervisé la construction de son école de Yoga Thérapie. Les bords rugueux de l'égoïsme ont été adoucis au contact de ces nombreuses situations difficiles. Je me suis senti soutenu, guidé et béni par Babaji durant toutes ces activités de karma yoga.

Conclusion

Un karma Yogi qui l'a combiné avec l'amour ou le bhakti Yoga et la sagesse et le discernement du jnana Yoga sent que c'est le Divin qui fait toute chose, et qu'il ou elle est simplement un instrument dans les mains du Seigneur. À la fin, on se sent dirigé par le guru intérieur, ou « l'être psychique », la voix de l'âme. Mais avant d'atteindre ce stade avancé du karma yoga, il est nécessaire de se purifier de la colère, l'égoïsme, l'avidité et le désir personnel et être prêt à aider les autres. Le karma yogi vit une vie simple et examine minutieusement ses motivations. De cette façon, le karma yoga développera la pureté du cœur et verra Dieu dans tous les visages et sentira la Présence qui réside en tout. Souvenez-vous que vous n'êtes pas ce que vous pensez ou ce que vous faites ! Le processus du karma yoga ne concerne pas ce que vous faites, mais la perspective à partir de laquelle vous voyez les actions qui sont réalisées.

Références :

La Bhagavad-Gita commentée par Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Ashram, 1977.

La Bhagavad-Gita, Éditions J. B. Janin, Paris 1947.



L'espace intérieur (suite)

mière. Et puis, nous découvrons combien il nous reste à nettoyer, et ensuite nous reprenons le travail de nettoyage. Avec le temps et la pratique, notre maison devient un lieu d'espace et de lumière, et dans cette lumière - qui a toujours été là, mais que nous n'avons jamais vue parce que la maison était si encombrée et sale - nous y découvrons le Divin, qui devient l'habitant de notre maison.

Les Siddhas perçoivent le Siva-loka ici ;

Ils font l'expérience au sein de nada et Nadanta.

Ils sont éternels, purs et sans défaut ;

Ils sont libérés des trente-six tattvas.

– Tirumandiram 125

Dans notre pratique spirituelle, nous ne sommes allés nulle part ; nous avons nettoyé l'espace personnel où nous nous trouvons, osant nettoyer toute notre maison, y compris ses coins les plus sombres, laissant aller son contenu.

Les Siddhas parlent de « vettaveli », le vaste espace lumineux de la libération.

Dans le Yoga, on considère que l'être humain possède cinq gaines ou koshas, chacune plus subtile que la précédente : corps physique, émotionnel ou vital, mental, intellectuel et causal. Le chemin des Siddhas est celui de la transmutation de ces cinq gaines, des résidences du karma aux temples, où le Divin réside et se manifeste. Les cinq gaines sont transformées en récipients capables d'abriter le Divin. Le chemin des Siddhas n'est pas un chemin de transcendance de ce monde, mais un chemin de transformation de soi, voire de transformation physique :

Récipients, ils sont, dans ce monde, de la grande voie ;

Récipients, ils sont, dans ce monde, de la récompense de l'absence de naissance ;

Récipients, ils sont, de la bénédiction de la proximité éternelle

Récipients, ils sont, du pouvoir du silence dans le monde.

– Tirumandiram 132

Présence et Amour : le début et la fin de la voie spirituelle

Le début du processus yogique, son déroulement et sa fin sont les mêmes : vous êtes une conscience présente, bienheureuse et aimante, indépendante de tous les phénomènes et événements qui vont et viennent. La réalisation yogique est de s'établir en permanence dans cette expérience.

Nous faisons l'expérience de pensées, de sentiments et de perceptions - mais nous ne sommes rien de la sorte. Nous en sommes conscients et nous les vivons comme des phénomènes changeants, sachant qu'ils ne sont pas notre vraie nature, car les nuages changeants ne peuvent pas affecter la nature du soleil qui les illumine.

Chaque phénomène que nous vivons est comme Kali dansant au-dessus de Shiva, il observe sa danse sans en être touché ni affecté, même de la moindre manière. Vous êtes Shiva. Vous êtes la pure conscience joyeuse, non limitée par le « je » et ses phénomènes.

Percevoir ceci est le début du chemin spirituel, et le réaliser continuellement est sa fin. C'est le centre de notre aspiration yogique et de notre compréhension de la Réalité Essentielle.

Et chaque fois que vous êtes dérangé par des

phénomènes transitoires, rappelez-vous quelle est votre nature essentielle : la conscience bienheureuse.

Apporter la Présence et l'Amour dans votre espace intérieur

Vous êtes la présence bienheureuse, la joie de l'Être. Pour le trouver, vous devez le chercher dans votre expérience.

Vous vous concentrez sur le témoin du cœur. De là, vous pouvez observer et confronter les sentiments et les pensées de votre espace intérieur, tout en faisant l'expérience de la félicité inconditionnelle qui apparaît.

À partir du Témoin du Cœur, vous observez ce qui se passe dans les corps physique, émotionnel et vital, comme s'ils n'étaient pas les vôtres et ils avaient des "choses" en eux, des choses que vous regardez avec curiosité et sans porter de jugement. Et c'est vraiment comme ça ; ils apparaissent, mais ne sont pas votre vrai Soi.

Cultivez la présence et l'amour et confrontez tout à partir du Témoin. Apportez la Présence du Cœur à tous les contenus que vous expérimentez. Prenez conscience du noyau émotionnel qui génère les images mentales et les états émotionnels - aucun d'entre eux ne devrait s'échapper de votre conscience, dans le dernier recoin de votre espace intérieur. La Présence du Cœur peut les dissoudre. Ne laissez jamais le mental s'emporter lorsque vous vivez des émotions intenses. Respirez, prenez du recul et regardez-le. Cultivez le silence mental et la présence au-dessus des émotions ; laissez l'énergie du plexus s'élever par l'observation inconditionnelle, sans la catégoriser, jusqu'à son intégration. Ne laissez jamais cette énergie s'emmêler avec des images mentales.

Mettez tout en lumière et offrez-le au Soi. La Présence du Cœur peut tout transmuter, basée sur la conscience et l'amour. Invoquez le Satguru, Babaji, parce que sa conscience et son amour sont illimités.

En cultivant la présence et l'amour, tout se confronte au témoin et les choses passent par l'expérience. Transcender le mental et les émotions en étant totalement présent est un chemin de libération.

Chaque moment que vous avez est l'occasion de vous ancrer dans le Témoin du Cœur et dans sa joie, la joie d'être, de transcender le mental et les émotions (et de les transformer en exécutant cette pratique). Si vous êtes dans le Soi, vous êtes là où vous devriez être. Le Témoin du Cœur à un moment donné peut s'étendre vers l'omniprésence ; à un autre moment, la joie de l'être peut surgir en vous.

Le témoin est présence et amour. Babaji est présence et amour. « Cherchez Babaji pour devenir Babaji », dit Yogi Ramiah. Quand vous vous concentrez sur la présence et l'amour dans le cœur, vous êtes dans le Soi, vous êtes dans Babaji.

Tout ce que la pratique intense du Kriya Yoga fait ressortir à la lumière de la conscience doit être transmuté en présence et en amour.

"Je suis Présence et Amour" est une bonne affirmation à répéter tout au long de la sadhana et tout au long de la

Suite à la page 8



L'ordre des Acharyas : rapport annuel et projets pour 2020

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

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

Depuis septembre 2018,

L'Ordre des Acharyas a permis :

- D'offrir plus de 130 séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji à plus de 1 300 personnes originaires de 23 pays dont : Brésil, Inde, Japon, Malaisie, Sri Lanka, Hong Kong, Russie, Estonie, Espagne, Colombie, Allemagne, France, Italie, Autriche, Suisse, Angleterre, Bulgarie, Belgique, Australie, États-Unis et Canada.

- D'achever la construction de l'ashram de Badrinath, après 9 années d'efforts.

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

- D'ajouter des copies de notre site web en chinois et en polonais.

- D'organiser quatre pèlerinages à notre nouvel ashram de Badrinath, auxquels ont participé plus de 85 personnes. De financer des cours publics de yoga et des satsangs à l'ashram.

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

- D'organiser une cérémonie pour commémorer le 20e anniversaire de nos activités au Brésil, à laquelle ont participé 120 personnes du 11 au 15 novembre 2018.

- D'organiser des formations avancées de professeurs de Kriya Hatha Yoga avec 14 participants au Québec et 8 en Belgique (en français).

- De publier La voix de Babaji en marathe et en japon-

ais, et de copublier la traduction française de Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sir Aurobindo.

En 2019-2020, l'Ordre prévoit de réaliser les projets suivants :

- Offrir des séminaires d'initiation aux résidents des pays mentionnés précédemment, ainsi qu'en Indonésie et en Pologne pour la première fois.

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

- Publier le livre Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas en polonais, en malayalam et en kannada, le livre La Voix de Babaji en kannada.

- Terminer la formation de 2 acharyas.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 32 acharyas bénévoles, et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2019-2020. Votre contribution est déductible d'impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2019, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2019. Utilisez votre carte de crédit !

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

Je veux soutenir le travail de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji. J'envoie un don de _____. Pour chaque don de 70 \$ US ou 75 \$ CDN ou plus, vous recevrez un exemplaire gratuit de notre nouvelle publication, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, en anglais, français, espagnol ou portugais. Visitez notre boutique pour la description de ce livre.



L'espace intérieur (suite)

journée, pour que vous vous souveniez de votre Soi. Tout ce qui n'est pas cela peut être considéré comme un surplus, ce n'est pas la réalité de votre Soi.

Avec un peu d'aide de mes kriyas... et Babaji

Tous les kriyas que nous pratiquons dans le Kriya Yoga de Babaji soutiennent ce processus de nettoyage intérieur et de transformation, à tous les cinq niveaux de manifestation : physique, vital, mental, intellectuel, causal. En tant que sadhakas du Kriya Yoga de Babaji, nous sommes dans un processus de purification intérieure et de transformation de nous-mêmes. Parfois, nous sommes perdus dans ce

processus, mais c'est le moment de demander conseil à Babaji. Il sait mieux où le chemin mène, et Il est prêt à nous indiquer où aller - bien que parfois Il nous laisse notre espace pour grandir en expérimentant à travers nos propres erreurs.

Sans doute l'une des choses les plus importantes sur ce chemin est de créer une relation intérieure avec le Satguru pour recevoir ses conseils et son soutien. Nous avons la chance d'avoir les outils du kriya pour le faire. En les utilisant, nous pouvons transmuter notre espace intérieur en "vettaveli", l'espace de libération, l'espace du Soi, Babaji - qui nous sommes.



Nouvelles et notes

Nouvelle vidéo de l'interview de M. G. Satchidananda sur le sujet du « Kriya Yoga Siddhantam », enregistrée au Sommet du pouvoir de la méditation, avec Kelly Blazer, en mai 2019. 43 minutes.
www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html

Nouveaux enregistrements mp3 avec M. G. Satchidananda Écoutez une conférence d'introduction par M. G. Satchidananda ici :

www.babajiskriyayoga.net/rwd/french/audio-intro-lecture.htm.

Il y a aussi une entrevue radiophonique avec lui en anglais qui porte sur plusieurs sujets reliés aux enseignements de Babaji et des Siddhas, à ses expériences et comment nous pouvons surmonter les défis de la vie moderne, que vous trouverez ici :

www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3.

Une version YouTube de cette entrevue, bonifiée de 108 photos rares provenant de ses archives, peut être visionnée ici : www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/welcome.html.

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les M. G. Satchidananda et Durga : du 17 septembre au 5 octobre 2020. Rejoignez-les 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/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda à Bangalore en Inde du 3 au 5 mai et, 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 17 au 26 juillet 2020. Il sera également dispensé en 2020 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 français, du 3 au 15 juillet 2020 avec l'Acharya Shivasadas.

Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo, par J. K. Mukherjee (312 pages). 22 \$ CAN (taxes incluses) plus 7 \$ CAN pour les frais d'envoi au Canada ou 15 Euros plus 8 Euros pour les frais d'envoi. Le guide compact et complet de la pratique effective du

Yoga Intégral de Sri Aurobindo et de la Mère. Il marie la pensée claire et analytique du spécialiste avec la clairvoyance psychique du sadhaka. Ce livre est le résultat d'une longue pratique, d'une réflexion profonde et d'une expérience intérieure. Les détails sont ici :

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

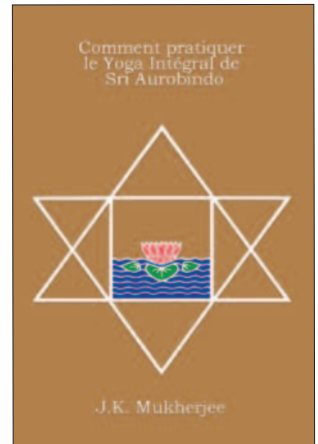
Visitez notre site de cyber-commerce à l'adresse

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 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 (Erreur ! Référence de lien hypertexte non valide.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.



Avis aux abonnés

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