

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

La désinformation, la méfiance, le discernement et le Dharma

Par M. G. Satchidananda

Au cours de la dernière décennie, les plateformes de médias sociaux ont diffusé la désinformation à un rythme accéléré. Que ce soit consciemment ou pas, les médias ou sources d'informations traditionnels l'ont fait également dans une moindre mesure. Par conséquent, de nombreuses personnes sont devenues méfiantes à l'égard des médias traditionnels. L'approche traditionnelle consistant à produire des nouvelles et de l'information selon des normes journalistiques élevées a trop souvent été compromise. Le défi est maintenant de discerner les événements courants et assumer ses responsabilités sociales.

Bien que la responsabilité finale de cette situation incombe au consom-

mateur de nouvelles, il est utile de comprendre pourquoi tant de personnes, comme les consommateurs de fastfood, se laissent influencer. Dans les deux cas, c'est facile à trouver, c'est bon marché, cela reflète ce que nous aimons, cela évite ce que nous n'aimons pas, ses producteurs cherchent à exploiter notre ignorance pour leur propre intérêt et cela devient une habitude.

L'explosion des théories de complot, la division sociale grandissante, le rejet des médias traditionnels et la montée du populisme et des autocrates sont parmi les conséquences les plus évidentes.

Cet article commence là où mon article « La politique populiste et

notre devoir en tant que sadhakas » (Journal du Kriya Yoga, printemps 2017, volume 24, no 1) s'arrête. C'est pourquoi, avant de continuer, j'encourage le lecteur à lire cet article en cliquant sur le lien : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/flexpaper-ui/Journal-F-Spring-17-art.php>

Étant donné que la situation s'est considérablement détériorée depuis, il est nécessaire de répéter ici au moins les trois premiers des neuf devoirs que les sadhakas sur Yoga doivent suivre afin de protéger le dharma :

« Je crois qu'aujourd'hui c'est le devoir des sadhakas du Yoga de respecter les yamas (restrictions sociales), soit ahimsa (la non-violence), satya (dire la vérité) et aparigraha (l'absence d'avidité) dans leurs relations et en tant que membres du corps politique. De plus, les sadhakas ont le devoir de soutenir directement ou indirectement ceux qui font le travail difficile de rapporter satya (la vérité) au travers d'enquêtes journalistiques et de soutenir les représentants élus. Un sadhaka du Yoga peut accomplir ce devoir de différentes façons.

1. Un sadhaka du Yoga devrait développer son éducation aux médias, qui se définit par l'habileté d'accéder, d'analyser, d'évaluer et de créer les médias. Cela peut nous aider à développer les aptitudes de la pensée critique, à comprendre comment les

Suite à la page 2

Table des matières

1. La désinformation, la méfiance, le discernement et le Dharma, par M. G. Satchidananda
5. Atteindre la santé et la longévité grâce à la pratique de pranayama du Kriya Yoga, par Durga Ahlund
11. Nouvelles et Notes



Publiés 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

La désinformation (suite)

messages des médias forment notre culture et notre société, à évaluer les messages médiatiques en nous basant sur notre propre expérience, nos compétences, nos croyances et nos valeurs, et à reconnaître les préjugés, la déformation, la désinformation et les mensonges.

2. *Un sadhaka du Yoga doit rechercher les faits qui touchent les enjeux importants tels que présentés par les sources médiatiques qui souscrivent aux normes élevées d'un journalisme professionnel et réfléchir à leur sujet à la lumière de la sagesse du Yoga avant de se faire une opinion.*

3. *Un sadhaka du Yoga devrait s'abonner aux médias d'information qui adhèrent aux normes élevées d'un journalisme professionnel. Pour mener des enquêtes journalistiques, qui vérifient ce que prononcent les politiciens, les médias d'information ont besoin du soutien de citoyens engagés, surtout maintenant que les journaux et les magazines imprimés traditionnels peinent à survivre faute de revenus publicitaires. »*

Le paradoxe des théories de complot

Quel paradoxe que personne ne croit pouvoir croire lui-même à « la théorie du complot » ! Pourtant, elles existent avec des conséquences très néfastes pour nous tous. Une théorie du complot peut être définie comme une théorie qui rejette l'explication standard d'un événement et, à la place, attribue à un groupe ou à une organisation clandestine la réalisation d'un complot secret. Les rumeurs, et leur sous-type distinct, les théories complotistes, apparaissent lorsqu'un monde ancien est renversé et que les anciens points de références perdent leur validité ou leur force, entraînant de nouvelles explications collectives. Pour la population à risque, les rumeurs sont puissantes et agissent comme un mécanisme d'adaptation, car elles aident à atténuer les sentiments de colère, de peur, de tristesse, d'impuissance ou d'anxiété. Plus la réponse émotionnelle et l'impact sont importants, plus les gens chercheront à reformuler la question afin que cela s'ajuste facilement à leur vision du monde, même lorsqu'on leur présente des faits contraires.

Les théories de conspiration, en revanche, cherchent à créer ces émotions négatives chez les consommateurs de nouvelles afin d'aggraver la relation entre le public et les structures de pouvoir traditionnelles.

Les théories complotistes cherchent à créer la méfiance vis-à-vis de l'autorité et du pouvoir établis. Toutes les institutions et toutes les personnes associées au « système » sont suspectes : les politiciens, les médias, les experts, les scientifiques, les institutions de santé, les sociétés pharmaceutiques et les médecins. De telles affirmations profitent de l'ignorance généralisée de la façon dont la science arrive aux faits, ce qui constitue les normes élevées du journalisme, de même qu'une contagion de la peur que nos institutions soutenant la science et les normes élevées du journalisme, soient elles-mêmes corrompues.

Je suis consterné d'entendre que même les étudiants du Yoga adhèrent à l'idée que la COVID-19 est une « arnaque » ou un « canular », promu par les élites à leurs propres fins néfastes. Les théories complotistes, comme un virus

lui-même, mutent habituellement. Parmi celles associées à la COVID-19, il y a celles qui ont pour origine Bill Gates, un laboratoire militaire chinois, l'armée américaine, le réseau de la 5G et même que cela n'existe pas ! D'autres théories incluent un « canular sur le réchauffement climatique », un « état profond » de l'ombre, les attaques du 9 septembre 2011, l'assassinat du Président Kennedy, les chemtrails, les soucoupes volantes et les extraterrestres que le gouvernement américain dissimule, l'antisémitisme, la franc-maçonnerie, les Illuminati et l'Antéchrist. Les groupes terroristes radicaux justifient leurs actions par la croyance que « si je ne les détruis pas, ils me détruiront », sans examen rationnel. Les anti-vaccins croient que la vaccination engendre l'autisme chez les enfants malgré l'absence de preuves scientifiques du contraire. Ils croient également que le gouvernement obligera les gens à se faire vacciner contre la COVID-19.

Dans son livre *Mass Paranoia*, Peter Kreko écrit : « En temps de crises économiques, politiques et sociales, la tentation de se rabattre sur les théories complotistes pour rationaliser l'inattendu est particulièrement forte. Je proposerais trois raisons sous-jacentes à cela : un sentiment de perdre le contrôle, le manque d'information et de connaissance, et l'anxiété générée par ces événements négatifs. Lorsque les gens ont le sentiment de ne pouvoir influencer ce qui amène une menace dans leur vie quotidienne, ils peuvent tenter de recréer une illusion de contrôle en cherchant trop d'explications. Des événements extraordinaires nécessitent des interprétations extraordinaires qui vont au-delà des récits traditionnels et officiels. En outre, dans les périodes historiques marquées par la frustration et l'incertitude, le besoin d'identifier un ennemi ou un coupable peut être accablant. » (Note 1)

Le grand mensonge

Une autre source de désinformation parfois citée est le « grand mensonge », qui se produit lorsque ses exposants inondent inlassablement et de façon répétée les médias sociaux de mensonges, en croyant que si c'est répété comme un fait suffisamment de fois, de nombreuses personnes finiront par le croire.

Dans le même ordre d'idées, on parle de « pensée magique ». Le Président Trump en a fait état depuis l'apparition de la COVID-19, à chaque fois qu'il a dit que « cela disparaîtra très bientôt », qualifiant même cette affirmation de « par magie » ou « j'espère », tout en énonçant aussi clairement « je ne suis pas responsable » de la réponse du gouvernement à ce sujet. Sa croyance de toujours dans le pouvoir de la pensée positive, la Nouvelle Pensée et « le chaos magique », a été bien documentée. Trump croit que « Tout peut changer, sans prévenir, et c'est pour cela que j'essaie de ne pas prendre trop au sérieux ce qui arrive ». (Note 2)

Par conséquent, les institutions mêmes qui nous permettent de réaliser notre dharma individuel et collectif sont toutes particulièrement menacées aujourd'hui par les responsables populistes et autoritaires. La menace est

Suite à la page 3



La désinformation (suite)

amplifiée par ceux qui ont remplacé la pratique du discernement par la méfiance vis-à-vis de l'expertise et du cynisme.

Le dharma peut être défini comme un ordre social déterminé et, dans le Yoga classique, on fait référence aux yamas, les contraintes sociales, et son but est la réalisation du potentiel humain et l'évitement de la souffrance née de la nature humaine. Les cinq contraintes sociales sont :

1. Ahimsa : ne pas faire de mal ; et son expression positive, la gentillesse,
2. Satya : la recherche et l'expression de la vérité; ne pas mentir,
3. Asteya : ne pas voler,
4. Brahmacharya : la chasteté,
5. Aparigraha : le non-attachement.

Dans un sens plus large, le dharma est défini comme la nature éternelle et inhérente de la réalité, une loi cosmique qui sous-tend le comportement juste et l'ordre social.

Cela m'a étonné d'entendre comment certains étudiants, et même des professeurs de Yoga, ignorent les contraintes ci-dessus alors qu'ils affirment être tellement « super sains » et « sans peur » qu'ils peuvent ignorer les mesures de distanciation sociale et les précautions d'hygiène dans leurs salles de yoga, comme l'exige la pandémie. Ils ignorent la façon dont ils peuvent infecter les autres en tant que porteurs asymptomatiques du virus. Ils sous-estiment complètement la valeur des autres qui ne sont peut-être pas en aussi bonne santé qu'ils le prétendent. Cela est probablement dû à leur méconnaissance de la pensée critique, du débat politique et de la virologie. À cela s'ajoute aussi probablement le besoin de dénigrer la science médicale comme un moyen de mettre en avant leurs propres types de médecines alternatives préférés ou même une réalité alternative.

Le besoin de discernement

Le discernement ou viveka est le moyen principal par lequel le dharma peut être protégé. Il nécessite que l'on cherche la vérité. C'est une réponse à l'ignorance, au fait de ne pas savoir, et cela demande un effort. La science, le journalisme de principe et le Yoga authentique partagent comme objectif commun la découverte ou la réalisation de la vérité. La science la considère comme un fait et y arrive par un long processus de tri et d'erreur, d'observation, d'enregistrement et de comparaison. Le journalisme y parvient en suivant certains principes. En outre, les journalistes sont entraînés à être sceptiques. Le Yoga l'appelle la sagesse, ou jnana, et attribue à sa propre expérience la plus haute autorité et la vérité, et aux sources textuelles traditionnelles des sources secondaires de comparaison. Le Yoga classique affirme que c'est uniquement par le « Kriya Yoga », qui consiste en une pratique soutenue, à l'étude de soi et à l'abandon de la perspective de l'ego, que l'on peut arriver à la « réalisation du Soi », appelée

samadhi.

Le Yoga exige que chacun de nous cherche à remplir son sva-dharma, ou son propre but : ce qui inclue nos responsabilités, quels que soient notre situation, notre contexte, notre statut dans la vie, comme membre d'une famille, citoyen, dirigeant, professionnel, de même que celles de notre âme, la réalisation du Soi. En tant que citoyen, chacun de nous a la responsabilité civique de protéger un ordre social qui a comme but la protection et l'accomplissement des besoins et du potentiel de tous les membres de la société. Ces besoins comprennent la santé, la sécurité, l'éducation, la poursuite de la justice et l'avancement des droits de l'homme. Cette responsabilité nécessite que les citoyens s'assurent d'être bien informés afin qu'ils puissent élire les représentants qui feront des recherches, articuleront et débattront des enjeux politiques pour répondre aux besoins changeants de la société. Pour exercer cette responsabilité civique, les citoyens doivent souscrire à des sources fiables d'information, qui peuvent les aider à demander à leurs représentants élus de répondre de leurs actes. Les sources d'information fiables exigent un journalisme de haut niveau, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des médias traditionnels.

Qu'est-ce que le journalisme ?

« Le journalisme est un rapport sur ce qui se passe (Note 3) dans la communauté à laquelle on s'identifie, mais en dehors du champ de l'expérience individuelle : ce qui se passe dans un endroit où vous n'êtes pas, à un moment où vous faites autre chose... Le journalisme est essentiel à la démocratie, car il crée un sens de réalité partagée dans une ville, un état, une nation. Sans cette réalité partagée, une sphère publique - le terme que le philosophe Jurgen Habermas utilise pour décrire un espace où l'opinion publique prend forme - ne peut pas exister. » (Note 4)

Cela présuppose la présence d'une intention pour créer une sphère publique de compréhension commune, quelque chose dont on pourrait débattre, n'est plus poursuivi à moins que ce soit pour la couverture d'événements exceptionnels comme des désastres naturels, des résultats électoraux de nuit, la mort d'un chef d'état et d'autres calamités.

Une personne qui connaît bien les médias discerne les sources d'information qui appliquent des normes journalistiques aussi élevées de celles qui ne le font pas. Une des normes de qualité journalistique est la neutralité, ce qui signifie habituellement « sans attribuer de valeur ou donner plus qu'un contexte immédiat » et cela « se traduit par un langage et un ton modérés... Les marques de l'objectivité » (note 5). Cela s'oppose aux articles écrits par des chroniqueurs d'opinion ou des éditoriaux ou des articles de médias sociaux dont le but est de divertir, ou qui cherchent à changer l'opinion de l'auditeur ou du lecteur. Malheureusement, tous les grands médias aujourd'hui ont un parti pris explicite ou implicite dans leur couverture, d'où l'importance de ne pas limiter ses sources à un média,

Suite à la page 4



La désinformation (suite)

mais de passer en revue les médias nationaux et internationaux, afin de discerner les nouvelles suivies.

Une autre norme de journalisme élevée consiste à confirmer un fait supposé à partir d'au moins 2 sources vérifiables et sérieuses. Les éditeurs exercent leur jugement en toute bonne foi pour discerner les affirmations qui ne peuvent être justifiées. Ils ont aussi la responsabilité de publier des rétractations s'il y a des erreurs dans les reportages. Les médias traditionnels sont précieux lorsqu'ils font l'effort d'appliquer cette norme.

Les sources d'information de médias sociaux comme Facebook, Google, Bing et Apple ne sont pas limitées par des normes de journalisme

Leur objectif est de maximiser la valeur de leurs actions pour leurs actionnaires. Alors qu'ils empruntent des informations aux médias traditionnels, Facebook, en particulier, s'est écarté de la neutralité dans ses reportages en raison de la pression politique exercée par des personnes autoritaires.

« D'après plus d'une douzaine d'anciens et d'employés actuels et de documents qui n'ont pas été précédemment publiés obtenus par Le Washington Post, Facebook a limité ses efforts vis-à-vis des informations fausses et trompeuses, a adopté une politique permettant explicitement aux politiciens de mentir, et a même modifié son algorithme de flux d'informations pour neutraliser les affirmations selon lesquelles il avait un parti pris contre les éditeurs conservateurs. Alors que Trump gagnait en puissance, la crainte de sa colère a poussé Facebook à adopter un comportement plus déférent envers son nombre croissant d'utilisateurs de droite, faisant pencher la balance des nouvelles que les gens voient sur le réseau, selon des employés actuels et anciens. » (Note 6)

Continuez-vous à décider de quelles informations vous recevez ? Êtes-vous prêt à payer pour cela ?

De plus, depuis lors, les géants des médias sociaux tels que Facebook et Google ont obtenu beaucoup plus de données sur vos préjugés et préférences et développé leurs algorithmes pour décider des « informations » à présenter à quelqu'un en fonction de ces préjugés et préférences. Comme je l'ai mentionné dans le Journal du Kriya Yoga (été 2018, partie 2 d'une série de 3 articles) dont le titre est « La liberté absolue dans le monde post humaniste », les êtres humains cèdent leur liberté de décision à des entités qui les connaissent mieux qu'ils ne se connaissent eux-mêmes, utilisant les « grosses données » et les algorithmes pilotés par l'informatique. (Note 7) <https://www.babajiskriyayoga.net/french/flexpaper-ui/Journal-F-Summer-18-art.php>

En consommant des informations venant de tels géants des médias sociaux, plutôt que provenant des médias traditionnels, vous acceptez qu'ils vous manipulent par rapport à ce que vous lisez. Par conséquent, on peut affirmer que vous négligez votre responsabilité de protéger l'ordre social, ou le dharma, le bien le plus grand de tous, pour des autocrates et leurs agents qui cherchent à vous asservir à leurs propres fins.

D'autre part, en payant des abonnements aux médias traditionnels, vous les aidez à remplir leur responsabilité première qui est de rapporter des informations et faire du journalisme d'investigation, et à survivre en tant qu'entreprise commerciale viable, en concurrence avec les géants des médias sociaux. Vous les aidez également à résister aux pressions politiques et financières qui peuvent compromettre l'intégrité de leurs reportages.

Comment maintenir la neutralité par rapport aux nouvelles reportées tout en survivant à l'assaut des autocrates qui mentent

Le droit du public à savoir et son corollaire à pouvoir demander des comptes à ses élus ont été sévèrement limités par les normes de journalisme qui consistent à ne reporter que des faits prouvés de manière empirique qui ne peuvent être cités qu'à l'appui de preuves logiques et intellectuelles. (Note 8)

Les journalistes doivent reconnaître qu'essayer de rester « neutres » est une affirmation politique et doit être remplacée lorsque le sujet de leur reportage implique le mensonge, qui est défini par l'expression d'un mensonge avec l'intention de duper. Si les politiciens disent souvent des semi-vérités, s'ils persistent à répéter des mensonges, les journalistes peuvent et doivent présumer qu'il y a une intention de tromperie, et alors la rapporter comme un « mensonge ». Sinon les journalistes sont complices des tentatives de duperie des politiciens et ils neutralisent le droit du public à savoir et à tenir les politiciens responsables. (Note 9)

Les journalistes doivent reconnaître que les médias sont fondamentalement des acteurs politiques et que leurs choix de mots sont des décisions politiques, et que pour prendre ces décisions, ils acceptent de façonner et de faciliter les conversations politiques que les citoyens doivent avoir dans une démocratie.

Le discours politique, pourquoi le dharma est menacé et comment assumer notre devoir de le protéger

Le discours politique est celui qui met en lumière la réalité et active l'imagination, avec l'intention de trouver un terrain d'entente malgré les différences et de négocier les règles de vie ensemble dans la société.

Cela vaut la peine de reproduire ce que j'ai écrit dans le Journal du Kriya Yoga du printemps 2017 :

« Le dharma, l'ordre social intentionnel, est menacé par l'accélération de ces forces du changement, par la frustration que suscite l'impasse du système politique dans son incapacité à régler les problèmes et par la possibilité que le mouvement populiste ne fera qu'attiser le corps politique par la colère, la haine, les théories du complot, la xénophobie, le sectarisme, le racisme, la misogynie et l'attrait du sectarisme religieux. Que peut faire un citoyen pour réformer et protéger les institutions qui garantissent les droits civils, la liberté et l'indépendance de la presse et la démocratie représentative ? Que peut faire une person-

Suite à la page 5



La désinformation (suite)

ne pour empêcher le populisme de se diriger vers l'abus de pouvoir par des élus officiels ? » (Note 10)

Continuez à lire cet article en cliquant sur le lien ci-dessous pour découvrir huit autres façons dont le sadhaka du Yoga peut exercer ce devoir.

Le pouvoir autocratique exige la dégradation de l'autorité morale, non par l'affirmation du droit de juger le bon et le mal, mais par la défaite des principes moraux en tant que tels. Il le fait par le cynisme et par le ridicule de ceux qui cherchent à exprimer des idées, une vision et une aspiration morale. Dans cette période de relativisme moral, où la fin justifie les moyens, et où même le respect du mot « moralité » a été perdu, les autocrates dans le monde entier dominent les précieuses institutions qui contribuent tant au développement humain : une liberté de presse, la démocratie, les droits de l'homme, l'État de droit et un système de justice équitable.

L'aspiration morale constitue le fondement de ces institutions. Son expression devra être réinventée pour surmonter le cynisme omniprésent de cette époque. Il faudra de nouveaux dirigeants capables d'exprimer des arguments convaincants en faveur de l'aspiration morale. Par leur exemple, et par leur sagesse et leur expérience dans le dépassement des limites de la nature humaine, les dirigeants moraux peuvent et doivent s'avancer et parler le langage de la vision de ce qui pourrait être, en se concentrant sur la dignité, au lieu du pouvoir, sur l'égalité au lieu de la richesse, et sur la solidarité au lieu de la concurrence.

Note 1 : Kreko, Peter, « Pourquoi les théories complotis-

tes augmentent en temps de crise » 2020 à <https://www.eurozine.com/why-conspiracy-theories-soar-in-times-of-crises/> un essai tiré de ce livre, Tömegparanoia (Mass paranoia: The social psychology of conspiracy theories and fake news; Athaenium, seconde édition 2020

Note 2 : Lachman, Gary, Dark Star Rising: Magick and Power in the Age of Trump, 2018, Penguin Random House. Pages xiv-xv, 74-78.

Note 3 : Rosen, Jay, "The Awayness Problem," Columbia Journalism Review, September/October 2013. https://archives.cjr.org/cover_story/the_awayness_problem.php

Note 4 : Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, page 112

Note 5 : Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, pg 124

Note 6 : "Zuckerberg once wanted to sanction Trump. Then Facebook wrote rules that accommodated him," Washington Post, June 28, 2020.

Note 7 : « La liberté absolue dans le monde post humaniste », Kriya Yoga Journal, été, 2018, volume 25, no 2. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-summer-18-art.php>

Note 8 : Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, page 148

Note 9 : Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, page 127

Note 10 : « La politique populiste et notre devoir en tant que sadhaka » Kriya Yoga Journal, printemps 2017, volume 24, no. 1. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-spring-17-art.php>

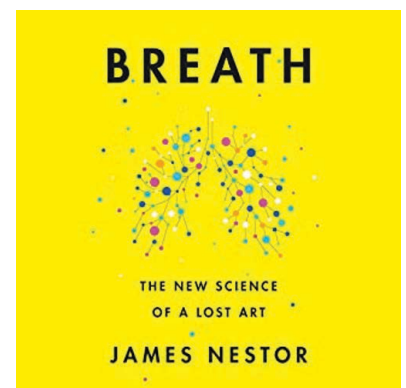
Atteindre la santé et la longévité grâce à la pratique de pranayama du Kriya Yoga

Par Durga Ahlund

*Je connais le Seigneur depuis des temps révolus
Remplis de doutes, ils le sont ;
Le Seigneur est la Lumière
Dans mon corps de chair, alors que le Prana vibre
Si je ne Le connais pas, qui d'autre Le connaîtra ?
- Thirumandiram, Verset no 1797*

Ce verset m'a accompagnée au fil des décennies. J'y reviens encore et encore. Il m'a conduit sur le chemin du yoga et a cimenté ma pratique assidue du pranayama et de la méditation. Cependant, c'est un livre relativement récent, un best-seller du New York Times, intitulé *Breath, The New Science of a Lost Art*, de James Nestor, qui m'encourage à écrire cet article plutôt personnel. Le livre est merveilleux à lire parce que je pense qu'il a un potentiel énorme. Il encourage chacun à prendre conscience de sa façon de respirer et à se rééduquer afin d'améliorer sa santé physique et mentale. Mais, aussi, la respiration consciente a le potentiel d'aider une majorité de personnes à découvrir dans leur propre souffle, une expérience de paix et de compréhension, aussi puissante qu'elle puisse l'être !

La conscience qui se trouve à l'intérieur de tout, animé et inanimé, est l'endroit où je vais, chaque fois que je médite. Je sens son mouvement dans la nature, dans le vent et les arbres et dans les grandes étendues d'eau. Dans l'Himalaya, il me murmure littéralement ses secrets. Il est égale-



Suite à la page 6



La santé et la longévité (suite)

ment présent dans chaque mouvement lorsque je médite sur le souffle. Je suis un capteur lent et régulier, mais je ne peux toujours pas saisir la conscience de l'inanimé, de ce qui ne respire pas. J'ai donc été particulièrement heureuse et ravie d'un chapitre de ce livre sur l'évolution qui m'a éclairée. Il s'agit du chapitre intitulé « Fast, Slow and Not at All » (rapide, lent et pas du tout). J'ai été intriguée par la discussion, aux pages 192-194, des travaux d'un scientifique hongrois, Albert Szent-Gyorgyi, qui a reçu le prix Nobel de médecine en 1937. Szent-Gyorgyi s'est installé aux États-Unis et a dirigé un laboratoire de recherche à Woods Hole, dans le Massachusetts, où il a fait des recherches sur la respiration cellulaire puis a dirigé la Fondation nationale pour la recherche sur le cancer. Je le cite abondamment ici, à propos de ce qui distingue la vie animée de la vie inanimée, ce qui distingue un rocher, un arbre, moi. Selon Szent-Gyorgyi, les différences résident dans « l'énergie ou l'excitabilité des électrons au sein des atomes qui composent les molécules de la matière ». Il a découvert que « plus les électrons sont transférés facilement et souvent entre les molécules, plus la matière est désaturée, plus elle est vivante ». Il a ajouté que « l'état vivant est un état électroniquement désaturé ». « La nature est simple, mais subtile. » Il est suggéré que les électrons prennent une part active dans la stabilité et l'homéostasie du corps.

Son étude approfondie des premières formes de vie sur Terre dans les années 1940 lui a permis de déduire qu'elles étaient constituées de faibles récepteurs d'électrons, ce qui signifie qu'elles ne pouvaient pas facilement absorber ou libérer des électrons. Et comme les premières formes de matière avaient moins d'énergie, « elles avaient moins de chance d'évoluer sur des millions et des millions d'années ». Ce n'est que lorsque de petites créatures appelées procaryotes se sont formées, qui se nourrissaient de composés de carbone à la surface des océans, puis que les cyanobactéries ont commencé à utiliser l'eau dans la photosynthèse, que les niveaux d'oxygène ont augmenté sur terre, comme sous-produit. L'oxygène, étant un fort récepteur d'électrons, a encouragé l'évolution d'autres organismes consommateurs d'oxygène. Comme ces organismes ont attiré et échangé beaucoup plus d'électrons avec les organismes anaérobies plus anciens (ceux dont la teneur en oxygène est nulle ou presque nulle), ce nouveau surplus d'énergie a permis aux premiers organismes d'évoluer plus rapidement vers les plantes, les insectes et d'autres formes de vie.

Le fait de pouvoir absorber et transférer des électrons de manière contrôlée permet à la matière vivante de rester en bonne santé.

« Plus la vie consomme de l'oxygène, plus elle gagne en excitabilité des électrons, plus elle devient animée. C'est lorsque les cellules perdent la capacité de se décharger et d'absorber les électrons, qu'elles commencent à se décomposer. » « La perte de l'échange d'électrons signifie irréversiblement la mort », a écrit Szent-Gyorgyi. « La dégradation de l'excitabilité des électrons est ce qui provoque la rouille du métal et le brunissement et la mort des feuilles.

Dans le corps humain, les cellules perdent la capacité d'attirer l'oxygène », a écrit Szent-Gyorgyi, « les électrons qui s'y trouvent ralentissent et cessent d'échanger librement avec d'autres cellules, ce qui entraîne une croissance anormale et non régulée. Le cancer se développe et prospère dans des environnements à faible teneur en oxygène ».

« La meilleure façon de garder les tissus du corps en bonne santé est d'imiter les réactions qui ont eu lieu au début de la vie anaérobie sur Terre, en particulier pour alimenter le corps avec une présence constante de ce puissant récepteur d'électrons, l'oxygène », explique Szent-Gyorgyi. Nous connaissons tous l'importance d'une grande quantité d'oxygène. Ce qui est nouveau pour la plupart des gens, c'est que c'est en **respirant lentement, en respirant moins et par le nez** que nous équilibrons les niveaux de gaz respiratoires dans le corps, en assurant **la quantité maximale d'oxygène à la quantité maximale de tissus**, de sorte que nos cellules ont **la quantité maximale de réactivité électronique**. Il faut respirer en fonction des besoins énergétiques et pas plus de 12 cycles de respiration par minute, sinon les niveaux de dioxyde de carbone vont diminuer, ce qui réduit la quantité d'oxygène absorbée par les cellules et affecte négativement le pH du sang. L'oxygène n'est pas bien ni facilement absorbé en prenant de grandes inspirations par la bouche. La science nous dit que des respirations plus longues et plus fines par le nez permettent aux poumons d'absorber plus d'oxygène en moins de respirations. En respirant moins, plus lentement, à raison de 10 ou moins par minute, le dioxyde de carbone dans le sang augmente, ce qui stimule l'apport d'oxygène dans les tissus et enrichit le sang en globules rouges. Le sang transporte plus d'oxygène et produit plus d'énergie à chaque respiration. Une respiration rythmée, lente et régulière, nous permet de nous épanouir en respirant moins.

« Dans toutes les cultures et dans toutes les traditions médicales avant la nôtre, la guérison se faisait par le mouvement de l'énergie. L'énergie mobile des électrons permet aux êtres vivants de rester en vie et en bonne santé aussi longtemps que possible. Les noms ont peut-être changé, le prana, le chi, l'Esprit saint, mais le principe est resté le même », explique Szent-Gyorgyi. Ce qui m'intrigue, c'est de considérer la possibilité que le mouvement impliqué dans **l'excitabilité et la réceptivité des électrons** reflète ce que nous appelons dans le Yoga les pranas vayus ou « pouvoirs de motricité ». Dans la terminologie yogique des Siddhas, il s'agit du pranagni, le feu du prana, l'intelligence qui travaille dans les poumons et le cœur et qui convertit l'oxygène en une force interne de vitalité.

Les vayus, les pouvoirs de motricité du prana

Les écrits anciens sur le Yoga décrivent le prana comme un champ d'énergie unificateur, une force animatrice, qui imprègne toute l'atmosphère et est inhalée à chaque respiration. L'oxygène est le milieu gazeux par lequel le prana est aspiré dans le corps, mais le prana n'est pas de l'oxygène. Le prana est comparable à une particule chargée qui peut

Suite à la page 7



La santé et la longévité (suite)

être affectée intérieurement par le mental et extérieurement par des champs électriques, magnétiques ou électromagnétiques. Ce champ pranique explique l'interdépendance du monde des apparences.

Le mot vayu vient de la racine « va » qui signifie se déplacer. Le Tantra définit vayu comme une force motrice. Le vayu signifie également vent ou courant d'air. Les vayus sont les forces motrices du prana. Tout mouvement dans l'un des centres vayus affectera immédiatement une certaine partie du corps, il est donc important de comprendre les vayus et de savoir où ils se trouvent et ce qu'ils affectent. Il existe cinq pranas vayus majeurs qui assurent les principales fonctions du corps. Il y en a cinq autres classés comme des pranas vayus mineurs, mais ce sont des modifications des cinq majeurs. Les vayus ou courants d'air existent à la fois dans les corps physique et subtil, fonctionnant à travers le corps, le mental et les sens. Les vayus majeurs sont connus sous les noms de prana, apana, samana, vyana et udana. Le prana est un mouvement vers l'intérieur, et notre énergie motrice positive dans la vie, notre capacité à bouger et à se développer et l'élément prédominant est l'air. L'apana est un mouvement vers l'extérieur et la capacité de se retirer et d'éliminer des choses de nous-mêmes. L'élément prédominant est la terre. Le samana est impliqué dans la digestion et l'assimilation du prana et de la nourriture et régule l'énergie qui se déplace vers l'intérieur et vers l'extérieur. Il contrôle la capacité à s'équilibrer, à se maintenir et à se contracter. Le vyana est la circulation de l'énergie qui contrôle la capacité de mouvement musculaire (volontaire et involontaire) et d'expression de soi. L'udana est l'énergie de la tête et de la gorge et contrôle notre capacité à monter, à s'élever et à grandir. Elle nous emmène vers des états plus élevés. Il arrête le flux d'énergie interne et externe lorsque le mental s'élève vers des états de conscience supérieurs ou vers la mort. L'équilibre entre les cinq forces crée un équilibre dans le système. Nous pouvons apporter plus d'équilibre dans nos pranas vayus avec l'asana et le pranayama, mais aussi en nous reliant aux énergies de la terre, en nous allongeant, en nous asseyant, en marchant pieds nus dans l'herbe ou sur une plage, en pataugeant dans l'océan, en nageant dans des lacs d'eau claire.

La respiration consciente est la clé du bien-être physique, mental et émotionnel.

La respiration est la vie et pourtant, la plupart des gens ne pensent pas à l'importance de la respiration. Ils ne pensent pas à la respiration, et encore moins aux éléments subtils du souffle. Lorsque la respiration est rythmée, lente et profonde, nous nous sentons calmes, énergiques et alertes. Mais ce schéma respiratoire optimal n'est pas la norme pour la majorité des personnes vivant sur cette planète stressante. Les pressions de la vie nous distraient, nous frustrant, nous effraient, nous épuisent. Notre système nerveux autonome se déséquilibre et nous devenons plus dépendants du système nerveux sympathique que du système nerveux parasympathique.

Une pratique biquotidienne du pranayama Kriya Kundalini nous aide à établir une respiration lente et rythmée

tout au long de la journée, et contribue à garder l'esprit agité et ses ondes sous contrôle. Le rythme de la respiration, ou son absence, crée des sensations correspondantes dans différentes parties du corps et affecte l'esprit. Tout est lié. Lorsque la respiration est prise par la bouche, ou qu'elle est trop forte, trop rapide, irrégulière, peu profonde, ou si les muscles respiratoires sont mal utilisés, il y aura des conséquences négatives sur la santé et le bien-être mental. C'est par une respiration lente, calme et rythmée que le corps, l'esprit et les émotions deviennent plus intégrés, plus harmonieux.

Bien que le prana n'ait pas été mesuré par un examen scientifique, un facteur énergétique dans l'atmosphère, un champ énergétique invisible à l'échelle de l'univers qui donne une masse à toute la matière, est d'un grand intérêt. De plus, le prana et les électrons ont des propriétés grossières et subtiles qui se chevauchent. L'influence vitale du prana sur la santé des organismes vivants fait depuis longtemps l'objet d'études dans le cadre du Yoga et de l'Ayurveda. Récemment, l'étude et la recherche sur les électrons et leur rôle dans la santé des individus ont connu un essor.

Selon la science médicale, il existe des critères importants pour une respiration saine. Le premier critère est de respirer par le nez, et non par la bouche. Bien que cela puisse paraître évident, de nombreuses personnes respirent par la bouche. Il est fréquent que les gens respirent par la bouche la nuit ou lorsqu'ils sont en détresse afin d'obtenir de plus grandes bouffées d'air ou en raison de congestion, d'allergies ou d'obstructions anatomiques comme une déviation de la cloison nasale. Mais la respiration nasale augmente la force et l'endurance, diminue le pouls, réduit le stress, augmente le sentiment d'harmonie et favorise une récupération musculaire et énergétique plus rapide après un entraînement intense. Les narines servent à la respiration, car elles contiennent des poils qui réchauffent la respiration et humidifient et filtrent l'air.

Nous respirons surtout par une narine à la fois. Les narines sont constituées de tissus érectiles vasodilatateurs qui augmentent et diminuent de sorte que l'air circule en alternance entre les deux cavités nasales. Après un certain temps, ou en raison de circonstances, telles que des changements de température, d'humeur ou d'activité, les tissus des narines deviennent naturellement vasoconstricteurs ou vasodilatateurs, et ce faisant, modifient la dominance du flux d'air. L'alternance flux/dominance des narines affecte différemment le système nerveux autonome et les hémisphères du cerveau. La dominance de la narine droite se prête à l'activité du système nerveux sympathique (préparation physique pour l'action, le combat ou la fuite) et influence, du côté droit du corps, l'activité du cerveau gauche (logique, langage, calcul) et, subtilement, le nadi pingala. La dominance de la narine gauche se prête à la parasympathique (digestion et restauration) et influence le côté gauche du corps et les activités de l'hémisphère

Suite à la page 8



La santé et la longévité (suite)

re droit du cerveau (créativité et art) et, subtilement, le nadi pingala. Il y a un point de transition lorsque les deux narines coulent, mais ce n'est normalement que pendant quelques minutes, car la dominance des narines se déplace.

Les yogis avancés ont découvert un pranayama plus intense et les techniques du svara yoga, qui encourage le souffle à circuler dans les deux narines simultanément. Il s'agit d'une forme de respiration par canal sushumna qui peut durer longtemps pour établir une méditation plus profonde. Normalement, l'alternance de la respiration nasale dominante est importante pour la santé du corps et de l'esprit.

En outre, la respiration nasale joue un rôle dans l'augmentation du monoxyde d'azote dans les sinus. L'oxyde nitrique est une molécule qui est importante pour la santé des vaisseaux sanguins. C'est un vasodilatateur, qui détend les muscles des vaisseaux, les élargissant pour augmenter le flux sanguin. Cela permet une meilleure circulation et une meilleure distribution de l'oxygène dans les cellules. La circulation, la fonction immunitaire et même l'humeur peuvent être positivement modifiées par la quantité d'oxyde nitrique dans le corps. La pratique régulière des asanas et du pranayama permet d'augmenter efficacement la quantité d'oxyde nitrique.

Le deuxième critère d'une respiration saine est de respirer lentement et profondément afin de prendre moins de respirations par minute. Respirer profondément ne veut pas dire prendre une grande respiration. Dans le pranayama du Kriya Yoga, nous utilisons la respiration yogique, une respiration en trois parties, de sorte que nous utilisons régulièrement tous les muscles de la respiration : abdominaux, intercostaux et claviculaires. Nous inspirons lentement et profondément en utilisant le diaphragme pour remplir le ventre, élargir la poitrine et continuer à aspirer le souffle dans la tête, en utilisant les muscles claviculaires. Cette inhalation lente et profonde nous permet de remplir tout le poumon. L'expiration lente et régulière donne le temps aux échanges gazeux nécessaires pour que l'oxygène atteigne tous les tissus. La respiration yogique favorise l'allongement de l'inspiration et de l'expiration.

Les recherches de James Nestor suggèrent que la respiration optimale est une inhalation de 5,5 secondes suivie d'une expiration de 5,5 secondes. Six respirations par minute se sont avérées les plus efficaces pour réduire la pression sanguine et le rythme cardiaque. Cependant, les recherches de James Nestor vont plus loin en montrant les bénéfices potentiels et vitalisant pour la santé de l'extension de l'expiration, de sorte qu'elle est beaucoup plus longue que l'inhalation. Dans notre pratique du Kriya Kundalini Pranayama, nous avons découvert par nous-mêmes la valeur de cette expiration prolongée. Le contrôle de l'expiration peut être transformationnel. Nous savons à quel point il nous induit dans une relaxation profonde et élargit la conscience, mais les recherches de Nestor résonnent également avec ce que nous avons dit à propos de ce pranayama, à savoir qu'il rééduque notre schéma re-

spiratoire normal, apportant santé et bien-être physique. La prolongation de l'expiration offre d'énormes avantages physiques, comme nous le verrons plus loin.

Le critère secret est la respiration circulaire

Et enfin, je veux vous livrer ici le dernier grand secret du pranayama optimal pour la vitalité, la longévité et la transformation, à savoir **l'harmonisation de la respiration en supprimant la pause entre l'inspiration et l'expiration**. L'ingrédient secret est une respiration circulaire, le haut de chaque inhalation se transforme en expiration et du bas de l'expiration, l'inhalation suivante surgit. Il n'y a pas de fin à la respiration, pas de pause ou de rétention.

Qu'est-ce que la respiration ?

Selon le scientifique Christian Bohr (Université de Copenhague, dans les années 30), « Elle (la respiration) est l'offre à la demande au niveau moléculaire ». L'oxygène est le combustible des cellules et l'hémoglobine transporte l'oxygène vers les cellules et le dioxyde de carbone est libéré par les cellules. Mais qu'est-ce qui fait que cet échange se produit ? Lorsque vous inhalez, le diaphragme et les muscles intercostaux se contractent, créant une pression négative dans la cavité thoracique qui aspire l'air dans les poumons et le sang dans le cœur. Lorsque vous expirez, le sang est forcé dans le corps et les poumons où il circule. Le dioxyde de carbone est ce qui sépare l'oxygène du sang, lui permettant de pénétrer dans les cellules. Pour une respiration efficace, nous devons allonger les inhalations en remplissant les poumons d'air et en allongeant les exhalations pour maintenir la quantité normale de dioxyde de carbone dans notre sang, ce qui augmente l'échange d'oxygène dans les tissus et les organes. Il n'est pas avantageux de prendre de grandes quantités d'air par la bouche et d'expirer rapidement. Ce dont nous avons besoin, c'est d'inhalations plus lentes et plus profondes par le nez et d'expirations plus longues et plus conscientes. Car en plus de l'oxygène, le dioxyde de carbone est vital pour la respiration, car il attire plus d'oxygène. Pourquoi certaines cellules reçoivent-elles plus d'oxygène que d'autres ? La science nous dit que les muscles qui sont étirés et contractés produisent plus de dioxyde de carbone, qui à son tour attire plus d'oxygène.

Yandell Henderson, éminent physiologiste de la respiration dans les années 1930 et directeur du laboratoire de physiologie appliquée de l'université de Yale, a étudié la respiration et le métabolisme ainsi que le rôle du dioxyde de carbone. Le dioxyde de carbone est un déchet généré par le processus de métabolisme des hydrates de carbone, des graisses et des acides aminés en énergie, l'ATP. L'excès de CO_2 est expulsé par les expirations. Cependant, le CO_2 joue divers rôles dans le corps humain. Il régule le pH du sang, stimule la respiration et influence l'attraction de l'hémoglobine pour l'oxygène. Les fluctuations du dioxyde de carbone peuvent provoquer des perturbations si les niveaux normaux ne sont pas maintenus. Les horribles et

Suite à la page 9



La santé et la longévité (suite)

douloureuses recherches d'Henderson sur les chiens ont démontré que l'oxygène seul, sans le dioxyde de carbone pour le transférer dans les cellules, est simplement expiré. Il a prouvé que la quantité de dioxyde de carbone circulant dans le sang aide l'oxygène à atteindre les muscles, les tissus et les organes. (Breath, p. 76-78)

La respiration est plus qu'un simple acte biochimique ou physique ; elle ne se limite pas à déplacer le diaphragme vers le bas et à aspirer de l'air pour alimenter les cellules et éliminer les déchets. La respiration influence tous les organes internes, en leur disant de s'activer et de s'éteindre. Ces molécules influent sur le rythme cardiaque, la digestion, l'humeur, les attitudes, les moments où nous nous sentons excités et où nous nous sentons détendus ou nauséux. La respiration est un interrupteur de courant qui alimente un vaste réseau du système nerveux autonome, qui comprend le nerf vague qui contribue au système nerveux autonome. La respiration consciente ouvre la communication le long du réseau vagal, nous relaxant en raison de la réponse du système nerveux parasympathique.

L'un des aspects les plus importants du pranayama pour la santé est qu'il améliore la respiration cellulaire en ralentissant et en approfondissant la respiration. C'est un moyen d'exercer des pressions internes et externes dans les poumons et le corps. Il stimule également le système nerveux central ainsi que le corps et les sens. Cela nous permet en fin de compte d'avoir plus de contrôle sur notre respiration, sur nos émotions et sur notre santé.

Il existe des idées fausses selon lesquelles le pranayama augmente la quantité d'oxygène contenue dans le système respiratoire et le sang.

Ce qui se produit lorsqu'on pratique le pranayama quotidiennement sur une longue période, c'est que la teneur en oxygène est réduite et que la concentration de dioxyde de carbone augmente dans le sang. Bien que cela semble contre-productif, ce qui se passe en réalité, c'est que le pranayama entraîne les cellules du corps à travailler plus efficacement. Alors que les cellules non entraînées deviennent ternes avec l'augmentation du dioxyde de carbone, les cellules entraînées, grâce au pranayama, travailleront plus efficacement avec moins de besoins en oxygène. La pratique de pranayama augmentera l'efficacité des cellules en réduisant le métabolisme de base (MB). Le MB est l'échange d'énergie nécessaire au fonctionnement de base du corps. C'est le nombre de calories que votre corps brûle au repos pour maintenir les fonctions normales de votre corps. Ce taux est presque directement proportionnel au rythme de la respiration. Lorsque nous dormons très bien, nous réduisons le MB d'environ 9 % en cinq heures. Le rythme respiratoire sera également réduit pendant le sommeil. En ralentissant la respiration, nous offrons un repos profond au corps et à l'esprit. En dépensant moins d'énergie, nous pouvons produire plus d'énergie. Nous pouvons devenir plus efficaces et aussi économiser plus d'énergie. Nous constatons qu'avec une pratique programmée de pranayama deux fois par jour,

nous avons moins faim et nous avons plus d'énergie, de clarté mentale et d'enthousiasme. Nous devenons moins agités, plus calmes, plus dynamiques.

James Nestor en parle ainsi. Des expirations plus lentes et plus longues signifient que nous avons des niveaux de dioxyde de carbone plus élevés. « Ce qui se passe, c'est que le surplus de dioxyde de carbone nous donne une meilleure endurance aérobique. Cette mesure de la consommation d'oxygène la plus élevée, appelée VO2 max, est la meilleure mesure de la santé cardiovasculaire. » Entraîner le corps à moins respirer augmente en fait le VO2 max, ce qui augmente l'endurance athlétique, mais nous aide aussi à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Le terme pranayama suggère la « maîtrise du souffle ».

Prana signifie énergie et ayama est un mélange de deux mots signifiants « s'étirer comme un arc ». Il signifie développement et extension. Le Pranayama est un processus qui consiste à rassembler l'énergie et à la diriger pour éliminer les blocages dans le corps vital. Ce processus nous aide à maîtriser les forces praniques intérieures, ce qui nous aide à maîtriser le corps et l'esprit.

Alors que le Kriya Kundalini Pranayama stimule le mouvement de l'énergie dans le corps, y compris l'oxygène et le dioxyde de carbone, il se concentre sur les pranas vayus et les nadis. Il ne s'agit pas seulement de respirer profondément ou d'amener plus d'oxygène dans les poumons. Il étend et dirige l'énergie vitale à travers les canaux subtils, ida, pingala et sushumna. Il harmonise la respiration de sorte qu'une source intérieure de prana/conscience se manifeste. Nous faisons l'expérience de cela, en tant que lumière, légèreté, ascension, expansion ; un courant pranique d'énergie purifiante pour le corps et l'esprit. La pratique quotidienne entraînera le système respiratoire à prendre des respirations lentes et rythmiques pendant 24 heures. Les déséquilibres dans les pranas vayus se manifestent dans notre vie quotidienne par une mauvaise respiration habituelle. Il s'agit là encore : d'une respiration superficielle, d'une respiration irrégulière, d'une respiration rapide ou d'une grande respiration, d'une respiration par la bouche, d'une tendance à se concentrer davantage sur l'inspiration que sur l'expiration, d'une tendance à retenir sa respiration ou à utiliser incorrectement les muscles respiratoires (expansion du ventre à l'expiration, contraction du ventre à l'inspiration - charge sympathique stimulante). De plus, toutes nos différentes techniques de pranayama de guérison (Kriya) travaillent à purifier les voies respiratoires et les poumons, à approfondir et à ralentir la respiration pour diminuer le nombre de respirations par minute et à rétablir un rythme sain d'inhalations et d'expirations pour toutes les activités de la vie.

Examinons les différentes composantes du Kriya Kundalini Pranayama et comment il favorise le bien-être.

Suite à la page 10



Nous commençons par la respiration **ujjayi**, qui fait partie intégrante de nos techniques de Kriya Kundalini Pranayama dans le Kriya Yoga de Babaji. Le son **ujjayi** est créé lorsque l'air circule à travers un passage restreint. Nous nous serrons la gorge en respirant. La glotte est partiellement fermée, comme lorsque vous chuchotez ou fermez votre gorge pour retenir un liquide dans votre bouche afin de vous gargariser. La glotte est l'ouverture dans la gorge, juste derrière le larynx. Si vous fermez partiellement la glotte en respirant profondément, vous créez un « ssss » sifflant. Ce son est souvent comparé à un ronflement, mais ce n'est pas vraiment le cas, car il n'y a pas de vibration au niveau du palais mou. C'est plutôt le son d'un bébé qui dort. Toute irrégularité dans la respiration ou instabilité de la glotte sera entendue. Ujjayi est toujours pratiqué en inspirant et en expirant par le nez avec la bouche fermée.

L'ujjayi aide à réguler le mouvement des poumons, à calmer le système nerveux et à surmonter les dérèglements du prana et peut surmonter les obstacles physiques et psychologiques qui surviennent lorsque le prana est déséquilibré. L'ujjayi modifie le rapport entre le volume d'air et le volume sanguin dans les poumons. Le volume de sang est plus grand que le volume d'air dans l'ujjayi. L'inhalation et l'expiration sont prolongées, ce qui augmente l'efficacité de l'échange gazeux. La respiration augmente la pression interne, ce qui stimule la circulation, le métabolisme et l'aspiration du sang veineux. Elle nous aide à rester frais et énergiques toute la journée.

Pendant l'asana, l'ujjayi est également fortement recommandé. La pratique de l'ujjayi réchauffe le corps et détend les tensions dans les muscles. Elle calme l'esprit et centre les sens sur le sifflement créé dans la gorge. L'ujjayi renforce l'endurance et établit un rythme dans le corps, afin que vous n'alliez pas trop loin, trop vite. La conscience se concentre sur ce qui se passe dans le corps et sur les sensations dans la moelle épinière. Chaque respiration suivante vous permet de vous déplacer doucement, plus profondément dans les asanas et dans le calme.

Le deuxième élément du Kriya Kundalini Pranayama est la respiration yogique ou respiration en trois parties. On respire profondément avec une tension dans la gorge. Nous essayons de rendre le son doux, sans pause ni saccades, mais nous maintenons également une légère tension dans le bas-ventre afin qu'il y ait une expansion sur le côté et à l'arrière de notre corps. Toute la circonférence du torse s'élargit avec l'inspiration. La respiration yogique est une respiration complète qui nécessite un contrôle régulier de tous les muscles utilisés dans la respiration, l'abdomen, le diaphragme, les intercostales et les muscles claviculaires. Tous sont utilisés pendant l'inhalation pour dilater le ventre, le diaphragme et la poitrine dans le but de faire remonter la respiration jusqu'à la tête et de remplir les poumons. L'abdomen et les muscles accessoires de la respiration sont utilisés pendant l'expiration pour contracter le ventre et vider l'air stagnant des poumons.

Le troisième élément est que chaque inhalation doit déboucher sur une expiration, sans interruption ni même avec de légères pauses. Nous augmentons la force et le rythme cardiaque lorsque nous allongeons l'inhalation, nous diminuons le rythme cardiaque et augmentons la relaxation lorsque nous allongeons l'expiration. Cette respiration douce et régulière aura un effet apaisant sur l'esprit et le système nerveux. J'ai constaté qu'il suffit de quelques respirations dans un moment de stress pour détendre mon corps et calmer mon esprit et permettre un changement d'humeur et de perspective.

Les sensations de chaleur et de froid intérieurs

Dans le Kriya Yoga, nous travaillons avec la compréhension que la respiration se déplace dans le corps physique et subtil. **Nous comprenons et jouons avec l'agni, le feu du prana, dans le ventre, dans le sita-ushna pour stimuler consciemment une réaction physique aux inspirations et aux expirations.** En rassemblant les sens dans notre conscience intérieure, nous prenons un certain contrôle sur la température du corps, la pression sanguine et le rythme cardiaque et nous aidons à modifier le flux des substances chimiques du cerveau, qui altèrent les humeurs, les émotions et le sommeil, car nous influençons directement les nadis et les pranas vayus. En prenant le contrôle délibéré des inspirations et des expirations, nous rétablissons l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. La circulation sanguine accrue et le sang richement imprégné sont acheminés vers les cellules du cerveau, les nerfs crâniens et spinaux, la moelle épinière, les glandes endocrines et le système digestif.

Notre Kriya Kundalini Pranayama utilise également de manière cruciale la visualisation intense du souffle dans les canaux subtils pour perfectionner l'allongement de l'expiration. La formule mathématique du kanneda ta-hoopoo régule le mouvement des poumons et calme à la fois le système nerveux et les champs d'énergie, ce qui influence le corps et l'esprit. L'utilisation des bandhas, des mantras, de la température, de la visualisation et de la dévotion crée un effet remarquablement synchronisé. Tous les niveaux de l'être, physique, vital, mental, intellectuel et spirituel, sont entraînés dans chacune des inhalations et des expirations, ce qui affecte l'ensemble au plus profond. Tout notre être est invité à s'engager dans ce travail de manière si intégrale qu'il a le potentiel de produire la perfection dans le pranayama et dans notre respiration.

Le livre *Breath* m'a inspiré à écrire cet article faisant l'éloge des techniques de pranayama aux étudiants du Kriya Yoga de Babaji. Je crois que toutes les techniques du Kriya Yoga de Babaji favorisent la santé physique et le bien-être mental, émotionnel et, bien sûr, le plus important, spirituel. Elles favorisent toutes le mouvement et préviennent la stagnation. Il ne s'agit pas seulement d'acquiescer plus d'énergie, mais de faire preuve d'ouverture, afin de permettre à l'énergie de la vie de circuler à travers nous

Suite à la page 11



sans être encombré par les désirs, les envies, les peurs et les aversions, qui nous contractent et nous contraignent. Tout comme notre pranayama renforce les systèmes respiratoire, circulatoire, immunitaire et nerveux et purifie les canaux subtils et les chakras, la répétition silencieuse des mantras, les chants de dévotion, le chant à haute voix et la méditation profonde le font également.

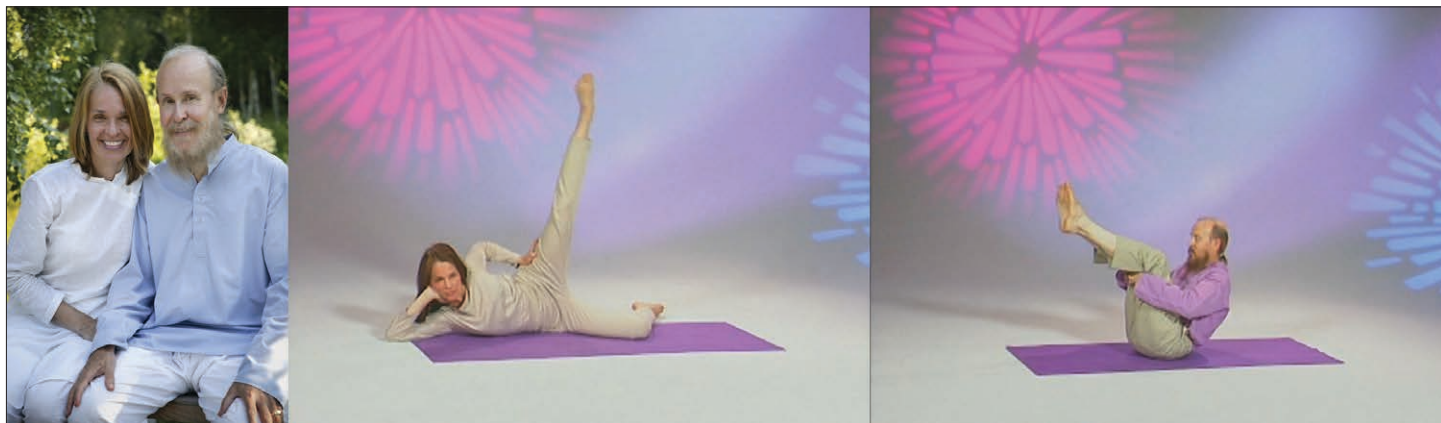
Nous pratiquons le Kriya Yoga de Babaji pour élargir notre conscience, notre compassion, notre capacité à vivre plus intensément, plus sainement et plus longtemps au service des autres. Et, maintenant, quand je médite, je n'essaie pas de me concentrer sur la conscience d'objets inanimés. L'esprit gage-t-il en liberté en connaissant la

conscience d'un rocher ou d'un grain de sable ? Peu importe qu'il s'agisse d'une vie active avec beaucoup d'excitabilité des électrons ou d'une vie extrêmement passive avec peu d'excitabilité des électrons. Je ressens, je respire, tout est conscience, tout est interconnecté. Mon esprit peut se concentrer sur ce que mon cœur absorbe. Et quand les scientifiques font des allusions à la même chose, je souris.

Référence : *Breath, The New Science of a Lost Art*, par James Nestor, Riverhead Books, New York 2020

ISBN : 9780593191354

Nouvelles et notes



Nouveau ! Regardez en streaming ou téléchargez sur votre téléphone portable, votre PC ou votre tablette la nouvelle vidéo : Le Kriya Hatha Yoga de Babaji : la réalisation de soi par l'action en conscience, 2 heures et demie, 20 segments, avec **M. G. Satchidananda et Durga Ahlund**. Pour plus d'information et pour regarder un extrait de 9 minutes, allez à <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore-gumroad.htm>

« C'est une présentation sérieuse, unique et inspirante, adaptée aux débutants et à ceux qui sont plus expérimentés » – *Yoga Journal*

Nouveau. Le film « The Grand Self Movie » est à l'affiche ! Nous sommes tous magnifiques dans notre essence. Nos croyances limitées ont dissimulé la Vérité sur qui nous sommes vraiment. Dans cette histoire vraie qui inspire et divertit vous seront présentées des interviews avec de nombreux experts, dont **Marshall Govindan**. Cet extraordinaire long métrage documentaire élèvera votre conscience. Filmé dans 7 pays | 2020 | 121 minutes | Créé par des cinéastes conscients maintes fois récompensés. Il peut être maintenant visionné ou téléchargé ici : <https://www.grandselfmovie.com/a/33391/uLiv9v9V>.

COVID-19 - Séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji. Comme dans de nombreux pays les autorités adoucissent le confinement qui avait été décidé pour limiter les mouvements et les rassemblements de person-



NEW INSPIRING FILM ...

**NOW
PLAYING!**

FROM THE CREATORS OF,
WHAT IF? THE MOVIE

nes, et aussi parce que le risque d'infection au Covid-19 reste très élevé, le comité de direction recommande une « distanciation sociale » physique comme corollaire **du tout premier yama ou restriction sociale : ahimsa, ne pas faire de mal**. Ainsi, il n'est pas envisageable de proposer des séminaires d'initiation à l'intérieur, en présentiel, jusqu'à et à moins que les conditions permettent qu'ils soient donnés en toute sécurité aux personnes concernées et que la prévention ou les traitements fiables pour les cas graves soient disponibles. Nous sommes tous mis au défi d'agir

Suite à la page 12



Nouvelles et notes (suite)

avec un sens de la responsabilité pour la santé et le bien-être économique de tous les gens autour de nous, et pas seulement nos proches. Les enseignements et la sadhana du Kriya Yoga de Babaji, soit d'abandonner la perspective de l'ego peuvent nous aider à relever ce défi.

Nous reconnaissons que les conditions varient énormément entre les différents pays et même entre les villes. Cependant, le virus ne se soucie pas dans quel pays ou dans quelle ville vous vous trouvez. Il s'est toujours avéré plus dangereux que prévu. Des études confirment que les « fines particules » exhalées par la respiration normale, et pas uniquement les gouttelettes expirées par une toux ou un éternuement, contribuent à propager le virus dans les pièces (à l'inverse de dehors). Par conséquent, une personne dans un espace fermé ou un avion peut rapidement infecter des douzaines d'autres personnes en quelques minutes, même si les gouvernements lèvent les restrictions en raison de pressions économiques.

Comme la question a été soulevée de savoir s'il était possible de donner des initiations par internet à travers un cyberspace de communications, comme Zoom, durant la pandémie, le Comité a décidé à l'unanimité que les initiations au Kriya Yoga de Babaji devaient se faire en face à face, pour assurer la confidentialité, mais les conférences de présentation peuvent se faire par internet à tout le monde.

Des réunions satsangs, des cours de yoga, des questions/réponses peuvent se faire en ligne. Nombreux sont nos Acharyas qui proposent leur soutien aux initiés et aux non-initiés en ligne, par le biais de cours de Hatha Yoga, de même que par des satsangs à travers de systèmes de communication comme Zoom. Cependant, d'autres techniques de Kriya Yoga qui sont enseignées lors des séminaires d'initiation ne peuvent être partagées durant ces sessions. Leur but est d'encourager les participants à méditer, et accessoirement de donner une source d'inspiration. Il sera répondu aux questions des initiés concernant les techniques de Kriya Yoga *uniquement lors d'un échange personnalisé (par courriel, téléphone ou en personne), afin que la confidentialité soit assurée.*

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund : du 17 septembre au 5 octobre 2021. 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 :

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

Comment pratiquer le Yoga intégral de Sri Aurobindo, par J.K. Mukherjee. 312 pages. 22 \$CA (taxes incluses) plus 7 \$CA pour les frais d'envoi au Canada ou 18 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 psy-

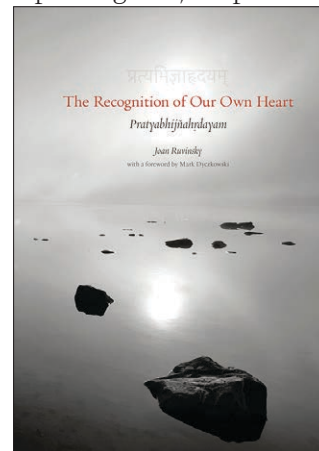
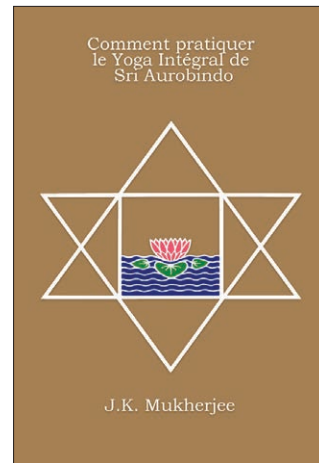
chique du sadhaka. Ce livre est le résultat d'une longue pratique, d'une réflexion profonde et d'une expérience intérieure. Pour plus d'informations, allez à : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>.

The Recognition of Our Own Heart: Ponderings on the Pratyabhijnahridayam, de Joan Ruvinsky avec un avant-propos de Mark Dyczkowski, est notre dernière publication. ISBN 978-1-987972-15-3, 164 pages 18 x 25 cm, couverture souple, avril 2019, avec plus d'une douzaine de photographies artistiques de nature. Prix : 25,00 USD, 31,45 CAD au Canada (TPS incluses). (Liz: Add cover image, same as last issue)

Dans ce livre, Joan Ruvinsky, professeur de yoga et de méditation non dualiste, propose une traduction magnifiquement illustrée de l'un des textes fondateurs du Shivaïsme du Cachemire - vingt courts versets qui traitent de questions fondamentales et universelles. En partie poésie, en partie guide, en partie art, il transmet la richesse et l'incandescence si caractéristiques de la lignée sans perdre de vue les 400 dernières années de recherche philosophique, de révélation spirituelle et de recherche.

Sur les traces des maîtres tantriques de la période médiévale - qui étaient non seulement de grands yogis, mais aussi des érudits, des poètes et des musiciens accomplis - Ruvinsky aborde le corps, l'esprit et les sens comme des voies vers l'illumination. Dans son approche poétique et terre-à-terre, Ruvinsky nous rappelle de vivre directement, d'instant en instant, dans le mystère. Vous avez déjà ce dont vous avez besoin. Elle souligne : « Toutes les contemplations sont valables. Il n'y a pas de bonnes réponses, pas d'impasses, seulement des chemins dans l'infini. » <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm> 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



Suite à la page 13



Nouvelles et notes (suite)

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 : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Consultez le blogue de Durga : www.seekingtheself.com

Suite à la page 14

Ordre des Acharyas : Rapport annuel et projets pour 2021

AIDEZ-NOUS À APPORTER LE KRIYA YOGA DE BABAJI À DES PERSONNES COMME VOUS DANS LE MONDE ENTIER

C'est un bon moment pour faire un don à « **l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji** », afin de nous permettre de continuer à apporter le Kriya Yoga de Babaji à des personnes qui ne pourraient pas le recevoir autrement.

Au cours des 12 derniers mois, depuis septembre 2019, les membres de l'Ordre des Acharyas ont fait ce qui suit :

- Organiser plus de 100 séminaires d'initiation pour plus de 1000 participants vivant dans 20 pays, dont le Brésil, l'Inde, le Japon, le Sri Lanka, la Russie, l'Estonie, l'Espagne, la Colombie, l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Autriche, la Suisse, l'Angleterre, la Bulgarie, la Belgique, l'Australie, les États-Unis et le Canada.
- Diriger un séminaire de formation pour les leaders de Satsang de 4 jours offert à tous les étudiants partout en Inde ; soutenir deux fois par jour des séances de sadhana pour plus de 100 initiés en ligne avec Zoom depuis mars 2020.
- Maintenir un ashram et un bureau d'édition à Bangalore, en Inde, qui a organisé cinq séminaires d'initiation dans toute l'Inde. Vinod Kumar, le directeur de l'ashram, y a donné des cours publics réguliers et gratuits d'asanas et de méditation. Il a publié et distribué la plupart de nos livres et cassettes en Inde.
- Publier la Voix de Babaji en portugais, le Kriya Hatha Yoga en chinois. Publication de la vidéo Kriya Hatha Yoga en ligne pour diffusion ou téléchargement en cinq langues.
- Parrainer des cours publics gratuits de Kriya Hatha Yoga de Babaji 3 fois par semaine, ainsi qu'un kirtan à l'ashram du Québec.
- Organiser deux pèlerinages au nouvel ashram de Badrinath, auxquels ont participé plus de 40 personnes. Entretien de l'ashram et de son personnel, et parrainage de cours publics de Yoga et de satsangs.

- Organiser des séminaires d'initiation dans la plupart des pays mentionnés ci-dessus, ainsi qu'en Indonésie et en Pologne pour la première fois.
- Organiser des cours publics gratuits d'asanas et de méditation deux fois par semaine dans nos ashrams au Québec, à Bangalore et au Sri Lanka.
- Publier le livre Babaji et les 18 Siddhas en polonais, malayalam et kannada, le livre Voix de Babaji en kannada.
- Compléter la formation de 3 Acharyas

Les 32 Acharyas bénévoles de l'Ordre et de nombreux autres organisateurs bénévoles ont besoin de votre soutien pour réaliser ce programme pour l'année 2019-2020. Votre contribution est déductible d'impôt au Canada et aux États-Unis. Envoyez-la avant le 31 décembre 2020, si possible, et recevez un reçu pour votre déclaration de revenus de 2020. Utilisez votre carte de crédit !

En 2020 - 2021, l'Ordre prévoit de faire ce qui suit :



Nouvelles et notes (suite)

Notre travail est entièrement financé par vos contributions. De nombreuses personnes dans le monde entier attendent de recevoir l'initiation. Nous enverrons des Acharyas au fur et à mesure que nous recevrons les fonds nécessaires pour payer les frais de voyage.

Je veux soutenir le travail de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji. J'envoie un don d'une somme de _____. Pour chaque don de 70 \$US / 75 \$CAN ou plus, recevez un exemplaire gratuit du nouveau livre « **L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez** » en anglais, allemand, français, espagnol ou portugais. Voir notre boutique pour en avoir une description.

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro de compléter leur abonnement annuel de 13 Euros par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN

DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDB-FRA). 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. Veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

Pour renouveler l'édition francophone du Journal du Kriya Yoga, veuillez le faire via la section boutique de notre site web : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm> ou en envoyant un chèque à l'ordre du Kriya Yoga de Babaji, accompagné du 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 antipourriel, 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 d'août 2020, 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.

