

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Le Samadhi: combien de temps cela prendra-t-il? Ou, comment arrêter de perdre son temps et rester éveillé

Par M. G. Satchidananda

Combien de temps me faudra-t-il pour apprécier le samadhi ? Cette question est importante pour de nombreux étudiants en Yoga, non seulement lorsqu'ils commencent leur cheminement spirituel, mais souvent dans les moments de doute ou de découragement. Elle devient particulièrement urgente lorsqu'ils ressentent un manque ou une limite de temps. « Je n'ai pas le temps de pratiquer le Yoga » est un refrain courant qui se répète dans l'esprit de nombreux étudiants en Yoga.

Comment ne pas perdre son temps et rester éveillé

« Vous rêvez les yeux ouverts. C'est pourquoi vous souffrez. » Ce constat de notre condition humaine a été l'un des premiers enseignements que m'a répétés Yogi S. A. A. Ramaiah, mon professeur. Et puis, comme un bon médecin qui donne une ordonnance à un patient, il répétait « Lève-toi et réveille-toi », et « pratique le Kriya Yoga de Babaji » dans ses conférences. En « rêvant », il faisait référence à la tendance à se laisser absorber par les bavardages et les conversations du mental et par les émotions du corps vital. Pour s'éveiller du « rêve », il recommande la « sadhana », qui se définit comme « tout ce que vous pouvez

faire pour vous rappeler qui vous êtes vraiment, et tout ce que vous pouvez faire pour vous débarrasser de la fausse identification avec ce que vous n'êtes pas ».

Outre les techniques du Kriya Yoga, la chose la plus précieuse qu'il m'ait donnée est la motivation pour les pratiquer. Il l'a fait en partie en me demandant de lui envoyer chaque mois un rapport écrit sur le temps que je passais chaque jour à pratiquer les différentes techniques du Kriya Yoga de Babaji : les asanas et les bandhas, les pranayamas, la méditation, les mantras et le Bhakti Yoga. Et, entre autres choses, j'y inscrivais le temps consacré au travail, ainsi que le jour de silence et le jour de jeûne chaque semaine. Après lui avoir soumis un dossier de ma sadhana avec au moins 56 heures par semaine, pendant 3 mois, durant lesquels j'ai également eu un travail à plein temps, et une douzaine de jours de jeûne et de silence, j'ai été accepté comme résident dans son premier ashram en Californie du Sud en septembre 1970. J'ai continué à le faire pendant les 18 années qui ont suivi. En rendant compte par écrit de la façon dont j'utilisais mon temps, j'ai appris à ne pas le gaspiller et à rester éveillé. Pour en savoir

Table des matières

1. Le Samadhi : combien de temps cela prendra-t-il ? Ou, comment arrêter de perdre son temps et rester éveillé, par M. G. Satchidananda
4. Les yamas contre la pandémie et la crise climatique, par M. G. Satchidananda
9. 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

Suite à la page 2

Le Samadhi (suite)

ir plus, voir le « Prologue » de mon livre *La Sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas*.

Le temps est un agent de maya

Le temps est considéré comme l'un des cinq agents de maya, ou illusion mentale, qui accompagnent l'égoïsme, la conscience contractée. Le samadhi se produit lorsque l'on entre dans un état de conscience élargi qui transcende les cinq agents de maya, dont le temps limité, la connaissance limitée, le pouvoir limité, les désirs et le karma. Ensemble, tout comme les nuages empêchent de voir le ciel bleu, leur force collective dissimule la réalisation de « Je suis Cela », ou l'Être absolu, la Conscience et la Béatitude, satchidananda, au-delà de toute limitation.

La souffrance se produit lorsque nous oublions notre véritable Soi Témoin et que nous permettons à la conscience d'être contractée dans des états de limitation mentale ou émotionnelle. Ces agents de maya se combinent souvent entre eux. Par exemple, lorsque vous entendez le mental dire « je n'ai pas le temps » de faire quelque chose, des pensées limitatives d'attachements du type « je veux » ou des aversions limitatives du genre « je ne veux pas » l'accompagnent. Ou des pensées à propos d'incapacité comme « je ne peux pas le faire » ou de connaissance limitée telle « je ne sais pas comment » s'ajoutent souvent aux pensées « je n'ai pas le temps ». Votre souffrance augmente lorsque l'on ne se détache pas de telles pensées, et qu'elles sont accompagnées d'émotions telles que la frustration, la culpabilité, la peur, le doute ou la dépression. « Je suis en colère », dit le mental. « Je ne suis plus en colère », dit-il quelque temps après. Ce n'est pas vrai non plus. Vous ne pouvez être que ce qui est toujours vrai. La répétition des pensées ou des émotions crée l'illusion de la permanence.

On se libère de ces limitations lorsqu'on apprend à « lâcher prise », à cultiver la conscience du moment présent et à gérer les émotions difficiles, comme l'enseignent les première et deuxième initiations au Kriya Yoga de Babaji. Une grande partie de votre stress est le résultat de ces sentiments limitatifs. Ensemble, ils vous font croire que vous manquez de temps plutôt que de prioriser la pratique de Yoga. Nous avons tous 24 heures par jour. Donc, lorsque vous pensez « je n'ai pas le temps de pratiquer », vous dites en réalité « la pratique n'est pas ma priorité ». Combien de temps gaspillez-vous qui pourrait être consacré à cette pratique de la sadhana yogique ?

La limitation du karma se manifeste par vos habitudes (samskaras) et vos tendances à vous attarder sur le passé (vasanas). En cultivant le kriya, « l'action avec conscience », au quotidien, et en entrant à répétition dans le samadhi, vous vous libérerez du karma.

Samadhi ou absorption cognitive

Le samadhi a été décrit par mon professeur, Yogi Ramaiah, comme « l'état sans souffle de communion avec la Vérité ou Dieu ». Lorsque le souffle devient immobile, l'esprit le devient aussi. Sa première instruction en matière de méditation a été de citer le Siddha Paambatti et les psaumes de David : « Sois tranquille, terre, sache que

je suis Dieu ». Le samadhi n'est littéralement pas ce que vous pensez. Essentiellement, vous devenez conscient de ce qui est conscient.

Vous pouvez commencer à vous diriger vers ce silence mental, ou samadhi, en observant ou en étudiant les pensées et les émotions qui les accompagnent tout en cultivant le détachement et l'abandon de la perspective de l'ego à celle du Soi Témoin intérieur. Concentrez-vous sur l'espace intemporel entre les pensées. Ce « Témoin » ne fait rien, ne pense rien, ne ressent rien. Il s'agit en revanche d'observer les actions, les pensées et les sentiments qui passent. Comme l'a dit Jésus dans l'Évangile selon Thomas, verset 42 : « Soyez passant ».

Patanjali recommande la pratique du Kriya Yoga

Dans le Sûtra du Yoga II.1, Patanjali définit le Kriya Yoga comme suit : tapas (pratique intense), svadhyaya (étude de soi) et isvara-pranidhana (abandon ou la dévotion au Seigneur).

[Ils sont utilisés] dans le but d'affaiblir [toutes] afflictions [et] de cultiver l'absorption cognitive [samadhi]. – Sûtra du Yoga II.2

Grâce à la pratique constante et au détachement, la cessation [de l'identification avec les fluctuations de la conscience] émerge. Sûtra du Yoga I.12

Dans le Sûtra du Yoga I.13, il explique clairement ce que nous devons pratiquer : « Dans ce contexte, l'effort pour rester [dans la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience] est la pratique constante. »

La « pratique intense », ou tapas, comporte trois éléments : l'intention, l'effort ou la volonté et l'endurance. L'intention commence par un vœu, celui de se priver d'un certain plaisir. Elle implique de prendre du recul par rapport à un certain attachement ou à une certaine aversion. En ce qui concerne l'utilisation du temps, par exemple, il faut répéter chaque jour : « je pratique la méditation pendant un minimum de trente minutes par séance, à raison de deux séances par jour ». Cela demande de l'effort et de la volonté, et une répétition constante pendant une période prolongée, car il y aura une résistance provenant d'autres habitudes ou tendances. La volonté se développe progressivement, en l'exerçant de manière répétée et régulière. Vous finissez par atteindre un état d'équanimité, dans lequel vous pouvez simplement apprécier, que l'objet du désir ou de l'aversion soit présent ou non.

Dans les versets suivants, Patanjali répond précisément à notre question :

[Pour ces pratiquants qui sont] totalement déterminés [dans leur pratique, l'accomplissement de l'absorption cognitive] est imminente. – Sûtra du Yoga I.21

On peut avoir un aperçu de l'absorption cognitive (sa-
Suite à la page 3



Le Samadhi (suite)

madhi), l'expérience du Soi, dans laquelle notre esprit se concentre intérieurement, et on est rempli de béatitude absolue (ananda), mais le vrai défi est que cela devienne un état prolongé et stable. Pour ce faire, il faut pratiquer avec une dévotion intense ou enthousiaste, cultiver la conscience du témoin et tourner le mental et les sens vers l'intérieur, loin des tendances dispersées. Lorsque la concentration et la conscience du témoin deviennent spontanées et continues, on appelle cela une pratique intense et résolue (tivra-samvega-sādhana). Chaque fois que nous avons un aperçu du samadhi dans notre être intérieur, il serait sage de le porter également dans notre vie extérieure. Il est dit dans les Sûtras de Siva : « la béatitude du monde est la béatitude de l'union spirituelle (samādhi) ».

Pratique : Accueillir tout ce qui est dans le monde comme étant divin, en cultivant la vision universelle de l'amour.

Et dans le Sûtra du Yoga I.22, il nous présente les conditions qui déterminent le temps nécessaire :

Ainsi, la différence caractéristique [concernant le temps requis pour atteindre l'absorption cognitive dépend de la pratique du yogi, à savoir si elle] est faible, modérée ou intense.

Une pratique faible (mrdhu) est inégale, sporadique, pleine de doutes, de hauts et de bas et de distractions, qui éloignent. Une pratique modérée (madhya) comporte des périodes d'intensité et de dévotion, qui alternent avec des périodes d'oubli, de distractions et de plaisir dans les pensées et les habitudes négatives. Une pratique intense (adhimātra-sādhana) est définie par la détermination constante de se souvenir du Soi et de maintenir l'équanimité à travers le succès et l'échec, le plaisir et la douleur, en développant l'amour, la confiance, la patience et la sympathie pour les autres. Elle devient intense lorsque nous adorons la forme de Dieu que nous avons choisie, ou que nous essayons de voir la Divinité qui imprègne tout, pour aller au-delà de nos désirs, qui se manifestent. Quelle que soit l'intensité des événements ou des circonstances, quelle que soit l'importance du jeu des agents limitants du drame rempli d'illusion (māyā), nous continuons à voir la Divinité partout.

Comment rendre le samadhi durable?

Après avoir décrit le samadhi d'absorption cognitive différenciée (samprajnata), qui est intermittent, et le samadhi continu non différencié (asamprajnata), dans les Sûtras du Yoga I.17 et I.18, Patanjali nous explique dans le Sûtra I.20 ce qui est nécessaire pour faire en sorte que le samadhi soit continu :

Pour les autres [yogis], [l'accomplissement de l'absorption cognitive non différencié] est précédé par la dévotion intense, le courage, la présence d'esprit, l'absorption cognitive et le discernement.

Il faut entrer à plusieurs reprises dans l'absorption cognitive intermittente différenciée avant qu'elle puisse devenir continue. Ce faisant, on blanchit progressivement les trois taches de la nature humaine : l'égoïsme, la maya

et le karma.

Ceux qui y parviennent le font en développant les éléments suivants :

sraddhā = Dévotion intense avec une foi implicite dans le Yoga, avec une confiance dans ses capacités, sa sādhana ou ses méthodes, et son précepteur ;

vāryam = L'énergie, l'enthousiasme et le courage naissent d'une telle foi et produisent une dévotion intense où les émotions soutiennent également la pratique ;

smṛti = Mémoire ; où l'on se souvient constamment du chemin parcouru, des leçons apprises, afin de ne pas retomber dans une perspective mondaine ; on reste attentif ;

samādhi = On pratique régulièrement l'expérience de l'absorption cognitive. Bien qu'elle ne soit pas constante en raison des fluctuations du mental (cittavṛttih) et des distractions, elle se développe par le biais de la sādhana yogique.

prajñā = Discernement ; perspicacité. Par une conscience de soi vigilante, au moment présent, on reçoit des perceptions et des conseils à travers les événements de sa vie.

L'énergie et la force spirituelles apportent attention et vigilance. Celles-ci, à leur tour, nous rappellent le chemin choisi, la discipline que nous suivons. Cette mémoire apporte une conscience continue. Cette conscience continue apporte le discernement (prajñā) entre le Soi Réel et le non réel.

Asamaprajnatā samādhi (absorption cognitive non orientée vers l'objet), l'état continu d'absorption cognitive, parfois appelé « illumination », est une conséquence ultime de l'expérience répétée d'absorption cognitive continue orientée vers l'objet (samprajnata samādhi) et du fait de cultiver certaines tendances positives, énumérées au verset I.20, tels que la foi dans la pratique et le précepteur, l'enthousiasme, la vigilance, le discernement, le souvenir. Celles-ci créeront les conditions idéales pour dissoudre les tendances des anciennes habitudes.

Pratique : Cultiver la foi, l'enthousiasme, la vigilance, le discernement et la contemplation pour dissoudre les anciennes tendances. Enregistrez vos méditations pour prendre conscience des tendances qui vous animent et renforcer les pensées positives. Entrez de façon répétée dans l'absorption cognitive différenciée (samprajnata samādhi) en utilisant les kriyās du samādhi enseignés lors de la troisième initiation au Kriya Yoga de Babaji.

Engagez-vous à respecter un horaire quotidien pour la pratique de la sadhana.

Un engagement, ou une intention, est appelé sankalpa.

Suite à la page 4



Le Samadhi (suite)

Il comporte trois éléments : commencez par ce que vous pensez pouvoir gérer maintenant et fixez l'intention de le poursuivre régulièrement. Après au moins une semaine, engagez-vous à suivre un nouvel horaire en consacrant plus de temps à votre pratique régulière. Pour vous responsabiliser, notez le temps que vous consacrez chaque jour aux différents types de sadhana. Cela vous aidera à identifier la manière dont vous perdez votre temps et à faire de meilleurs choix quant à l'utilisation de votre temps. Cela vous aidera également à rendre votre pratique plus intense.

Pratique : plongez dans la pratique. Faites un pas en avant chaque jour. Considérez tout comme faisant partie du Plan Divin, se déroulant parfaitement pour votre évolution. Ne voyez rien comme étant en dehors de ce Plan Divin, ou contraire à celui-ci. Soyez persévérant et cohérent. Formez des intentions claires quant au temps que vous passerez chaque jour dans les différentes pratiques de Yoga et notez-les.

Par la sàdhana, qui comprend toutes les formes de Yoga pratiquées dans l'intention de demeurer le Soi Témoin et de se défaire de la fausse identification, le subconscient

est purifié et la dualité est dissoute. Nous prenons conscience de la Présence partout. Par le service, nous oublions notre petit Soi basé sur l'ego et nos petits problèmes, et nous développons la vision universelle de l'amour.

Références :

Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, par Marshall Govindan

La Sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas, prologue, par Marshall Govindan

L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, par Marshall Govindan <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

« La maya divine » Volume 21, Numéro 2 - Été 2014 <https://www.babajiskriyayoga.net/french/flexpaper-ui/Journal-F-Summer-14-art.php>

« Comment éliminer les effets du karma grâce au Kriya Yoga » Volume 23, Numéro 4 - Hiver 2017 <https://www.babajiskriyayoga.net/french/flexpaper-ui/Journal-F-Winter-17-art.php>

« Tapas : l'Auto Défi Volontaire » Kriya Yoga Réflexions sur le chemin spirituel, https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#kriya_yoga_r%C3%A9flexions

Les yamas contre la pandémie et la crise climatique

Par M. G. Satchidananda

Les yamas ou les contraintes sociales sont la non-violence, la vérité, ne pas voler, la chasteté et l'absence d'avidité

- Sûtra du Yoga : II.30

Les yamas constituent la première étape ou branche des 8 étapes du Yoga classique, astanga, recommandé pour atteindre le dharma, l'ordre social et le potentiel de chaque individu ou svadharma. Les défis de la pandémie et du changement climatique, en fait chaque événement de la vie est une opportunité pour appliquer ces restrictions sociales, et ainsi atteindre leur objectif, pour trouver la sagesse.

Le terme yama est aussi le nom du Seigneur de la Mort, qui nous rappelle le but du yoga : la mort des cinq causes de la souffrance : l'ignorance de notre véritable identité, qui conduit à la montée de l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort (Sûtra du Yoga II.3).

L'ignorance est le fait de prendre l'éphémère pour le permanent, l'impur pour le pur, le douloureux pour l'agréable et le non-soi pour le Soi – Sûtra du Yoga II.5.

C'est l'erreur fondamentale que les êtres humains ont tendance à commettre, et celle-ci implique l'idée erronée de l'identité avec ce que nous ne sommes pas. Nous disons : « je suis fatigué » ou « je suis malade, je suis en colère ou soucieux ». Toutefois, lorsque nous disons : « mon corps est fatigué », ou « j'ai des pensées de colère », nous nous approchons de la vérité. Notre contexte culturel actuel, les médias, la syntaxe de notre langue et notre système éducatif, tous encouragent cette erreur fondamentale, qui

cache notre vraie identité, le Soi. Le Soi est le témoin éternel, le Sujet, un Être Uni, constant, pur, infini, pénétrant et présent dans toute chose. Tout le reste est changeant et par conséquent disparaîtra un jour. En nous accrochant à l'éphémère, à ce qui change, nous ignorons le Réel et nous souffrons. Tout désir est douloureux, car il crée un besoin insatiable d'avoir quelque chose que nous ne possédons pas actuellement, ou le besoin d'être quelque chose que nous ne sommes pas. Même quand nous comblons nos désirs, il en viendra toujours plus, avec le désir également de ne pas perdre ce que nous possédons, et cela créera donc encore plus de souffrance.

Tout le monde souffre aujourd'hui des effets de la pandémie du virus de la Covid-19 en raison de cette ignorance fondamentale. À moins que l'on prenne du recul et que l'on se place dans la perspective de son vrai Soi. Cette souffrance se manifeste en tant que peur, colère, doute, frustration et dépression. Mais la souffrance est un grand enseignant dont chacun peut apprendre, dans la mesure où il est sincère. Si l'on cherche le soulagement temporaire, par exemple, dans les distractions ou les substances enivrantes, on n'apprend rien sauf qu'il faut aller plus loin pour trouver la cause ultime de la souffrance. Comme la souffrance cache la vérité, c'est-à-dire ce qui est toujours, qui je suis véritablement, et ce qui est la source de la joie,

Suite à la page 5



Les yamas (suite)

un chercheur sincère cherchera toujours et appliquera les enseignements de la sagesse. En tant que dissimulation, la souffrance nous oblige à chercher, et ce faisant, elle est l'une des cinq activités de la Danse du Seigneur en chacun de nous, par laquelle nous pouvons recevoir la grâce : création, préservation, dissolution, dissimulation et révélation.



Les *yamas* sont des observances très pratiques et importantes qui facilitent aussi bien la réalisation de Soi que la transformation de notre nature humaine. En suivant les *yamas*, le mental du pratiquant est apprivoisé et devient un conduit pour l'expérience sans entraves de la plus grande conscience, du Divin, du Véritable Soi. Cet objectif est exprimé de cette manière :

Le Yoga, c'est la cessation [de l'identification avec] les fluctuations [arrivant dans la] conscience. Alors le témoin demeure dans sa véritable nature propre. – Sûtra du Yoga de Patanjali : I.2-I.3

Ahimsa : la non-violence

Dans l'état d'union divine, Samadhi, les sages yogiques ont unanimement exprimé que toute vie est une. Si nous visons cette réalisation, nous devons affirmer cette unicité et cette union par le fait d'être bienfaisant, compatissant et respectueux envers tous les êtres vivants en pensée, en mot et en action.

Ahimsa est bien plus que le fait de ne pas tuer, bien plus que l'injonction biblique : « vous ne tuerez point ». Pour vivre en *ahimsa*, il est important de développer une attitude de parfaite innocence avec de l'amour positif et du respect envers toute vie, pas seulement dans nos actions, mais dans nos pensées et nos mots également. Avec la perfection de l'*ahimsa*, on réalise l'unité et l'unicité de toute vie et on atteint l'amour universel, la paix et l'harmonie. Avec une pratique parfaite de l'*ahimsa*, on s'élève au-dessus de la colère, de la haine, de la peur, de l'envie et de l'attachement. En conséquence, notre conscience devient purifiée. En cultivant l'opposé de *himsa*, c'est-à-dire en cultivant le pardon, nous pouvons détourner de tels sentiments qui ne blessent pas seulement les autres, mais à terme nous-mêmes.

La pratique d'*ahimsa* requiert que l'on s'abstienne de causer ou de souhaiter du tort, de la douleur ou de la souffrance à toute forme de vie, y compris à soi-même et au monde dans lequel on vit. Cela requiert aussi que l'on dissuade les autres d'actions nuisibles ou violentes, que l'on

intercède pour empêcher *himsa* ou le tort aux autres, en action, mot ou même pensée. Nous ne devrions pas seulement nous abstenir de causer du tort à tout être vivant, mais aussi à toutes les manifestations de la vie – il peut y avoir de la violence dans la façon dont on ferme une porte, dépasse quelqu'un sur une autoroute, appelle un nom, ou dans l'humeur aigrie que vous infligez aux autres.

Comment pratiquer individuellement *ahimsa* au quotidien ?

À un certain point dans le développement spirituel d'une personne, *ahimsa* devient une expression du sentiment intérieur de l'unité avec toute chose. Le respect de la vie devient sans effort. Jusque là, cependant, on doit s'observer, ainsi que son comportement personnel, en voyant l'interconnexion entre soi-même et les autres, localement et globalement, autant que les conséquences de ses pensées, ses mots et ses actes.

a. Nos pensées. Nos pensées sont puissantes. Ensemble avec les émotions de notre corps vital elles déterminent nos mots et nos actions. Si nous avons des pensées et des émotions positives, tels que l'enthousiasme, l'amour, la sympathie, la confiance, nous pouvons inspirer et élever les autres. Mais si nous avons des pensées et des émotions négatives comme la colère, le ressentiment, la dépression, l'anxiété, l'orgueil, nous nuisons aux autres autour de nous. Même si nous ne voulons pas intentionnellement leur nuire, notre froideur et notre indifférence le font. À un niveau pratique, au lieu de penser aux autres de manière critique, nous pouvons choisir de les bénir, de leur souhaiter du bien. En aimant les autres, nous ne développons pas seulement notre niveau d'énergie, mais aussi celui des autres autour de nous. À ce niveau, *ahimsa* est vraiment une expression positive d'amour.

b. Nos mots. Ce que nous choisissons de dire ou de ne pas dire a des conséquences. Nos mots peuvent nuire aux autres, particulièrement quand ils sont exprimés avec une émotion négative, comme la colère. Et ils nous nuisent à nous-mêmes, en créant de la confusion dans l'esprit. En étant silencieux, en disant seulement ce qui est nécessaire, après réflexion, seulement ce qui est édifiant pour les autres, nous pouvons apporter la paix non seulement aux autres, mais aussi à nous-mêmes. Quand nous sommes avec les autres, nous pouvons être plus utiles et plus aimants en leur donnant notre complète attention, en tant qu'auditeur bon et sympathique. Notre plus grand don aux autres est le don de notre conscience ; et nous pouvons donner cela en étant complètement présents. Nous pouvons éviter d'offenser ou d'insulter du ressentiment chez les autres en ne procurant pas de conseil indésirable.

Suite à la page 6



Les yamas (suite)

Quand nous sommes complètement présents et conscients, les autres autour de nous deviennent plus présents et conscients. La grâce naît spontanément comme une conséquence.

- c. Nos actions.** Toutes nos actions ont des conséquences morales. Par exemple, comment notre travail affecte-t-il l'environnement ? Comme nous sommes tous interdépendants, nous causons himsa à l'environnement quand nous ajoutons à l'impact des gaz à effets de serre notre consommation de viande, l'utilisation de l'automobile ou notre demande pour des formes d'énergie qui contribuent au réchauffement global ; l'ignorance de ces effets n'est pas une excuse. Nous sommes responsables, que nous le réalisons ou non. Et l'effet cumulatif est très important. Dans notre culture matérielle moderne, les valeurs prédominantes de consommation, compétition, individualisme et agressivité sont responsables des crises économiques, environnementales, de santé, politiques et sociales auxquelles nous sommes confrontés. Même un petit effort pour changer nos habitudes égoïstes de consommation et pour remplacer ces valeurs par celles d'ahimsa aura un effet significatif. Nous devons tous apprendre à simplifier, à conserver, à recycler, à consommer des denrées alimentaires complètes cultivées localement. Il faut éviter de créer de la demande pour des produits dont la production cause des dommages non nécessaires à l'environnement. Durant la pandémie, nous pouvons éviter de nuire aux autres en portant des masques et en respectant la distanciation sociale. La première action et la plus importante que nous devons tous faire si nous pratiquons ahimsa, c'est de devenir végétarien.

Nuire aux autres est une ultime nuisance à soi-même. Ahimsa commence avec soi-même incluant son corps et son esprit : en les purifiant de l'égoïsme, de l'illusion et des habitudes négatives. Puis cela inclut l'environnement social immédiat : la famille, les amis, les collègues et les animaux de compagnie desquels on est responsable. Si nous ne pouvons pas toujours avoir de la compassion, nous pouvons au moins éviter de nuire délibérément aux autres. Nous avons besoin de cultiver un sens universel de responsabilité les uns pour les autres ainsi que pour la planète que nous partageons.

Satya : la vérité

La vérité, satya, n'implique pas seulement d'éviter de mentir, mais aussi d'éviter l'exagération, la tromperie, la prétention, le fait d'être évasif, de plaisanter et l'hypocrisie. Sinon, nous nous décevons nous-mêmes, nous remettons à plus tard la résolution du karma et nous créons de nouvelles conséquences karmiques ou en renforçons d'anciennes. En laissant de côté toute fiction, toutes les choses imaginaires ou non réelles, en pensée, en parole et en action, on découvre rapidement ce qu'est la vérité, Sat,

la Réalité absolue. Dire seulement ce qui est vrai est très révélateur. Tant de choses dites sont non nécessaires, tellement triviales et non réelles. Cultiver le silence, ou dire seulement ce qui est édifiant après réflexion, apporte une grande clarté à nos esprits et dans nos relations.

Les Siddhas ont caractérisé la condition humaine ainsi : « Nous rêvons avec les yeux ouverts. » Quand nous autorisons notre conscience à être absorbée dans les mouvements du mental et que nous oublions d'observer la réalité sous-jacente, Sat, nous sommes perdus dans nos rêves.

Satya nécessite donc d'observer ce plan de la conscience comme étant à l'arrière de toute chose et aussi, de s'y référer pour corriger tout dérèglement. C'est le remède contre le problème.

Satya peut être développé d'abord par le yogi en étant présent dans chaque situation. Pour cultiver cela, on doit ralentir, prendre une profonde respiration et se mettre en syntonie avec tout ce qui est dans ce moment présent. Faire une chose à la fois avec une pleine conscience de Témoin nous amène aussi dans la réalisation du Sat.

En plus de cultiver l'être, ou la conscience dans le moment présent, satya peut être développée à l'aide de vivek, ou le discernement. Patanjali nous dit dans le verset II.26 que le discernement est la méthode pour éliminer l'ignorance (avidya). Il nous recommande de distinguer à chaque instant, pour des périodes de plus en plus longues, ce qui est permanent de ce qui est transitoire, le Réel de l'irréel relatif, le Soi distinct du complexe personnalité-mental-corps, la source de la béatitude ou de joie inconditionnelle, des causes de la souffrance (kleshas) comme les attachements et les aversions.

Le discernement inclut aussi les actions et les choix qui sont éclairés par la science en ce qui concerne l'environnement, la pandémie et votre santé. L'ignorance du processus scientifique a entraîné une incrédulité généralisée à l'égard de la crise climatique et du risque de contagion du virus de la Covid-19, favorisé par les théories du complot et les réseaux sociaux. Une théorie complotiste peut être définie comme une théorie qui rejette l'explication standard d'un événement et attribue plutôt à un groupe ou une organisation clandestine la réalisation d'un complot secret. Les théories complotistes cherchent à créer une méfiance vis-à-vis de l'autorité et du pouvoir établis. Toutes les institutions et les individus associés au « système » sont suspects : les politiciens, les médias, les experts, les scientifiques, les établissements de santé, les laboratoires pharmaceutiques et les médecins. De telles affirmations profitent de l'ignorance généralisée de la façon dont les sciences arrivent aux faits, de ce qui constitue les normes élevées de journalisme, ainsi que d'une contagion de la peur que nos institutions qui soutiennent la science et les normes élevées de journalisme soient elles-mêmes corrompues.

Asteya: ne pas voler

Le yoga nous demande de transformer notre nature humaine en observant des restrictions sociales, ou yamas,

Suite à la page 7



Les yamas (suite)

appelées asteya, qui d'après les anciens commentaires en sanskrit des Sûtras du Yoga signifie « l'appropriation non autorisée de choses qui appartiennent à une autre personne ». Comme nous le verrons, asteya, ou voler nuit à autrui, mais aussi à celui qui vole. Alors que nous associons communément le vol avec la propriété matérielle d'autres individus, comme dans le brigandage, le fait de ne pas payer une dette personnelle, l'évasion fiscale ou la fraude, il implique aussi le vol d'actifs intangibles comme le temps, l'identité, la propriété intellectuelle, la réputation, la liberté et les droits d'une autre personne. S'ajoute le vol d'un environnement non pollué et de ressources non renouvelables appartenant aux générations futures, à cause d'une consommation courante excessive.

Chaque pensée, chaque mot, chaque action a une conséquence, selon la loi du karma. Voler engloutit dans notre esprit des pensées noires comme le désir, la peur et la culpabilité. Cela referme notre cœur, renforce les tendances égoïstes et nous rend aveugles à l'unité que nous partageons avec ceux que nous volons. C'est une manifestation de peur et de faiblesse face au désir. En nous adonnant à cela, nous abandonnons notre pouvoir d'autocontrôle et nous permettons aux forces négatives d'augmenter leur prise sur nous. En volant de manière répétée, cela devient une habitude et nous en perdons notre liberté. Tôt ou tard, nous devons aussi rembourser la dette que nous engageons quand nous volons et non seulement le principe. Il y aura des charges d'intérêt ajoutées à la dette karmique d'avoir volé. Alors que le moment où nous devons rembourser nos dettes dépend de la quantité de bon karma que nous avons engagée, par exemple, au travers d'actions de charité ou de bonté, ou d'autres facteurs atténuants, toutes les dettes doivent finalement être payées.

Cultiver avec succès asteya peut arriver en pratiquant ce qui suit :

1. Se souvenir que le Divin vous aime et que, à cause de cela, tout ce qui arrive dans votre vie est destiné à vous ramener à la maison de l'étreinte Divine, à la réalisation et à la communion avec cet Amour parfait. Grâce à cet amour, vous recevrez ce dont vous avez besoin, avec l'effort nécessaire, et donc, il n'est pas nécessaire de convoiter ce qui appartient à l'autre, encore moins de vous permettre d'agir sur le désir, et de voler ce qui ne vous appartient pas.
2. En retournant à la source de son être en profonde méditation chaque jour, transcendant le jeu des « taches » de l'égoïsme, du karma et de maya.
3. En cultivant la charité, l'opposé du vol, en donnant sans attendre de récompense. En faisant cela, nous en venons à savoir ce qu'est l'amour et devenons son canal. Comme avec toutes les tendances négatives de notre nature humaine, nous pouvons cultiver l'opposé – dans ce cas, donner, plutôt que prendre ce qui appartient aux autres de droit ou par la

justice.

4. En répétant régulièrement l'affirmation : « Je suis un instrument de l'Amour Divin. Je donne aux autres comme je peux, voyant le Divin en chacun, appréciant le jeu qui nous conduit à l'étreinte du Divin. »
5. En surveillant la performance de nos leaders politiques et des entreprises que nous soutenons au travers de nos achats et de nos investissements. En tant que citoyen planétaire, il est de notre devoir de faire ce que nous pouvons pour empêcher le vol organisé.
6. En cultivant la simplicité volontaire. Cela inclut l'achat de ce dont on a vraiment besoin, le recyclage, la conservation et la concentration sur le but sublime de la vie, la réalisation du Soi, au travers de la pratique des disciplines spirituelles.

Brahmacharya : la chasteté ou se rapprocher de l'Absolu

Le yoga nous demande de transformer notre nature humaine en observant la contrainte sociale, ou yama, connu sous le terme brahmacharya. Le mot « char » signifie « en mouvement » et le mot « brahma » fait référence à « l'absolu ». Donc, « brahmacharya » concerne celui qui se déplace vers l'Absolu. Ceci implique de tourner sa conscience vers l'intérieur, envers le vrai Soi et en dehors des distractions des cinq sens. Cela est cohérent avec le mahavakya des Siddhas ou le dicton célèbre : « le jiva (âme individuelle) devient Siva (l'Être absolu, Conscience, Félicité) ».

« Brahmacharya » est souvent défini comme le célibat, impliquant l'abstinence sexuelle dans les plans physique, émotionnel, vital autant que mental, ou la « chasteté », terme plus positif faisant référence à la vertu de la maîtrise sur le désir sexuel. Si l'abstinence complète est requise pour celui qui renonce, pour les personnes dans le monde, le brahmacharya requiert que l'on développe la maîtrise du mental et du vital, que l'on conserve l'énergie sexuelle et sensuelle et que l'on cherche à s'identifier avec Brahman, le Soi supérieur, la Vérité et le Témoin. Cela requiert de voir « Brahma », la réalité implicite et inaltérable au beau milieu de tous les changements, les drames ainsi que les hauts et les bas du karma. Cette vérité absolue est sans attribut et transcendante. Pour la percevoir, l'on doit d'abord aller profondément à l'intérieur de soi durant la méditation, au silencieux fondement de l'être, pour ensuite commencer à introduire la perception de Cela dans la vie quotidienne. Donc « brahmacharya » nécessite de voir profondément en toute chose, Cela qui toujours est. Ce n'est pas seulement d'éviter la sensualité, l'encouragement des désirs et des fantasmes. C'est vraiment en rapport avec le fait d'être présent, en voyant l'Un dans toutes les expériences de la vie. Un tel silence mental est ce

Suite à la page 8



Les yamas (suite)

qui survient dans l'état de réalisation du Soi ou Samadhi. Donc, brahmacharya est à la fois le véhicule et la destination, un moyen et une fin, dans le processus purifiant du Yoga. Tout comme les autres yamas, la pleine réalisation se fait seulement en transcendant la perspective égotiste, en maîtrisant la programmation habituelle des corps vital et mental et en s'établissant comme un instrument du vrai Soi, le Divin.

Dans la culture hédoniste actuelle, l'idéal de l'abstinence sexuelle et de pureté sera perçu dans l'esprit de la plupart des gens comme étant bizarre, mais également impossible. Ce n'est ni l'un ni l'autre. Cependant, il peut être nécessaire pour l'individu qui souhaite le pratiquer, de réfléchir profondément sur les valeurs et les attentes de la culture contemporaine aussi bien que sur la nature de la sexualité. Pour réussir dans l'accomplissement de cet idéal, l'on doit prendre une approche holistique et l'appliquer patiemment et continuellement.

Aparigraha : l'absence d'avidité est l'opposé de « parigraha » qui signifie « s'accrocher à » et dont la racine est « graha » : accrocher. Cela nous donne un sens de la façon dont on peut atteindre quelque chose puis prétendre le posséder. Dans un des Sûtras du Yoga (II.39), Patanjali révèle énigmatiquement : « Quand on est établi dans la non-avidité, la connaissance illuminée du comment et du pourquoi de sa naissance arrive ». C'est parce que nous abandonnons l'avidité et l'attachement que nous commençons à nous identifier de plus en plus avec le Soi. Depuis la perspective du Soi qui nous place au-delà du temps et de l'espace, la connaissance des naissances passées et des tendances devient accessible. Nous ne sommes plus immobilisés par le courant établi et limité des désirs de l'égo. L'entrepôt des tendances habituelles profondément enracinées dans le subconscient devient accessible. Il est important de les voir avec détachement pour réaliser les niyamas de la pureté et du contentement. Beaucoup de ceux qui ne le font pas restent esclaves de peurs et de désirs profonds.

La non-avidité inclut de ne pas fantasmer à propos de possessions matérielles, ni de convoiter des choses appartenant aux autres. Souvent les gens imaginent que si seulement ils pouvaient devenir soudainement riches, en gagnant à la loterie, en épousant une personne riche ou en gagnant sur le marché boursier, ils trouveraient une joie durable. C'est de la pure folie. Se laisser tenter par de tels fantasmes ne fait que nous détourner de la source intérieure de la joie éternelle.

Nous sommes tous coupables de surconsommation et de gaspillage. En effet, nous avons l'habitude de voler les ressources limitées de cette planète, non seulement des générations futures, mais aussi des pauvres qui ne peuvent se permettre de payer pour leurs nécessités vitales rudimentaires.

Quand on a un réel besoin à satisfaire, la non-avidité ne signifie pas que nous ne faisons pas d'efforts pour y répondre. Mais on fait cela sans se préoccuper de ce qu'il arrivera si on échoue. L'inquiétude ne crée que de la confusion et consomme l'énergie nécessaire pour accomplir les efforts

requis. On le fait avec une foi complète sous l'orientation de son Soi supérieur. On voit les défis de la vie comme des opportunités pour cultiver la patience, dépasser la paresse, devenir courageux et développer l'équanimité, à la fois face au désastre comme face au succès.

La non-avidité ne nécessite pas de devenir ascétique ou de ne rien posséder, même si la pratique de l'ascétisme, du non-attachement radical, est un moyen puissant pour la réalisation du Soi. On peut pratiquer la non-avidité tout en ayant une famille, en combinant la non-passion et l'engagement social dans une non-avidité intégrale ou positive, laquelle permet de remplir ses obligations envers ses proches, ses amis et sa communauté. Plutôt que d'abandonner des choses, on cultive la générosité envers les autres. On tend la main aux autres avec compassion, sans rien demander en retour. On partage avec les autres et on participe au jeu de la vie, en évoluant consciemment. Lorsque l'on trouve la joie et le contentement dans le service aux autres, la cupidité se dissout, renforçant le processus de transformation de soi.

Au lieu de devenir un « consommateur », on peut choisir de devenir des écologistes conscients en achetant seulement les choses dont on a vraiment besoin, qui sont bien faites, qui poussent dans notre région ou y sont produites, qui serviront longtemps et qui participent d'un système respectueux de l'environnement. En ce qui concerne la nourriture, choisissez ce qui pousse localement ou y est produit. Ce type de produits peut coûter plus cher à l'achat, mais il nuira moins à l'environnement, il contribuera à l'économie locale et à la résolution des crises énergétiques.

Investir son temps et son énergie pour soutenir une bonne vie qui est une vie simple est en accord avec le dharma - qui apporte la réalisation du Vrai, du Bon et du Beau. Que les crises auxquelles nous faisons face collectivement nous incitent à nous libérer de l'avidité, à partager, à trouver le contentement intérieur et à protéger notre Terre des forces qui la détruisent. Pour nous et pour les futures générations.

Nous sommes tous assaillis d'obstacles et de problèmes lorsque nous nous tournons vers le divin, pour atteindre notre potentiel le plus élevé. Il est nécessaire d'examiner continuellement vos pensées, vos mots et vos actions avec conscience et discernement – vous parviendrez ensuite à comprendre pourquoi les problèmes et les obstacles se produisent, et par quels moyens ils peuvent être évités. En tournant l'attention à l'intérieur (conscience du Soi) pour observer les obstacles intérieurs, les pensées et les sentiments, les entraves seront révélées. Vous comprendrez ce qui agite l'esprit et voile la vérité. Pour en savoir beaucoup plus sur le sujet, regardez : mon eBook « Faire l'opposé : les 5 clés du yoga pour avoir de bonnes relations » à : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>



Nouvelles et notes



Recevez nos nouvelles cartes de messages de Babaji ! Elles vous inspirent et vous rappellent Kriya Babaji et la sagesse de notre tradition. Nous vous les enverrons via **Whatsapp** 2 à 3 fois par semaine en 6 langues, selon votre choix. Simultanément, nous les publierons en anglais sur Instagram (instagram.com/babajiskriyayoga). Pour plus d'informations, cliquez ici (<https://www.babajiskriyayoga.net/french/message.htm>) pour télécharger le document PDF.

Utilisez Zoom pour vous joindre à des cours de Kriya Hatha Yoga, des méditations et des satsangs en ligne.

En Europe pour les initiés : Satsang du dimanche. Durée 12.00 GMT+1 (14.00 - heure d'Europe centrale) : 60 à 90 minutes. **Satsang quotidien - Kriya Yoga de Babaji Sri Lanka** : Tous les jours (du lundi au samedi) 17 heures, heure normale de l'Inde (12h30 à 13h30 GMT+1). Pour plus d'informations : <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

À Sao Paulo, au Brésil, pour les initiés : Satsang tous les jours, à 18h30 (fuseau horaire de São Paulo). Cours de Hatha Yoga, tous les vendredis, à 8h pour tous. <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>
ID : 518 492 6117 Mot de passe : babaji

Flora des Aguas, Cunha, Brésil : Du lundi au vendredi : 6h30 à 7h30 : Kriya Hatha Yoga et asanas classiques de Yoga : 7h30 à 8h10 : Pranayama, méditation, lecture et mantras védiques. Contact : fabifsamorim@hotmail.com. En portugais.

En Inde : pour les initiés, deux fois par jour, pratique du Kriya Yoga de Babaji, y compris le pranayama, la méditation, les mantras : 5h30 à 7h30, et 17h30 à 19h30 heure locale, avec 3 niveaux successifs d'initiés. Pour vous inscrire, contactez : M. Vijay Raghava, numéro de WhatsApp +91 9833888223 (Inde, Mumbai). Les participants font les asanas avant ou après ces heures par eux-mêmes.

Satsang du dimanche. Durée 12.00 GMT+1 (14.00 CET) : 60 à 90 minutes. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english Intl-satsang-infotext-sunday.pdf>

Entretien vidéo avec M. G. Satchidananda. Visionnez l'intégralité de son interview de 45 minutes pour le film The Grand Self, y compris les questions et réponses sur le corps de lumière, les enseignements des Siddhas sur la transformation des cinq corps. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/videos/videos/v48.html>

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec en 2021 avec M. G. Satchidananda.

Anglais : 1re initiation : 21-23 mai ; 2e initiation : 11-13 juin ; 3e initiation : du 16 au 25 juillet
Français seulement : 1re initiation : 28-30 mai ; 2e initiation : 25-27 juin ; 3e initiation : du 16 au 25 juillet 2021.

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 du 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.

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 personnes, 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**

Suite à la page 10



Nouvelles et notes (suite)

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 ce 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 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.

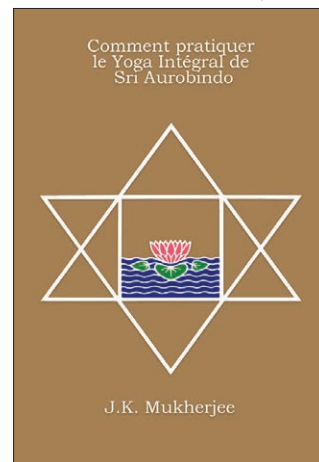
Comme la question a été soulevée de savoir s'il était possible de donner des initiations par internet à travers *un cyberspace de communications, comme Zoom*, durant la pandémie, le Comité a décidé à l'unanimité que les initiations au Kriya Yoga de Babaji devaient se faire en présentiel, pour assurer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

Des réunions de 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.*

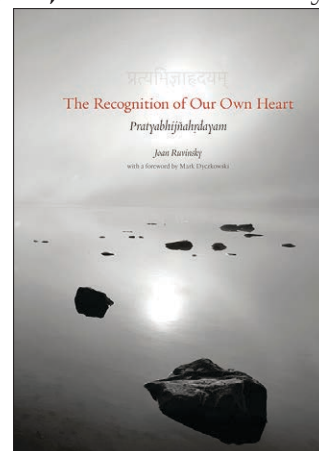
Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund du 17 septembre au 5 octobre 2021. Rejoignez-les pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation

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 psychique 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).



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

Suite à la page 11



Nouvelles et notes (suite)

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 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 12

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.

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

- 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 !



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.

