

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

La présence Témoin

par M. G. Satchidananda

La voie du Yoga est paradoxale, car elle est à la fois progressive et instantanément directe. Tout en cherchant à connaître son véritable Soi, ou à devenir illuminé, ce que nous sommes vraiment est déjà illuminé. Par conséquent, en tant que voie, elle peut être réalisée à tout moment. Mais en raison de ce qui nous pousse à nous en séparer, par exemple lorsque nous ressentons de la peur ou du désir, le Yoga en tant que voie directe implique de se remémorer de façon répétée, après avoir oublié la réalité absolue, de qui nous sommes. La voie progressive consiste à se libérer de ce qui nous fait oublier, en pratiquant ce qui facilite le rappel de soi.

La référence préférée des Siddhas du Yoga à ce que nous sommes vrai-

ment comprend « Celui qui voit », par opposition à « Ce qui est vu », c'est-à-dire tout le reste. D'autres références favorites sont *Cela*, *Sivam*, ou la *bonté*, *vetivel*, qui signifie « vaste espace lumineux », et *Siva Shakti*, qui signifie « énergie consciente ».

Avant d'aller plus loin, je vous invite à fermer les yeux et à porter votre attention sur l'espace à votre gauche... puis à votre droite... puis au-dessus de vous... et enfin en dessous de vous. Laissez votre conscience s'étendre à ces espaces. Remarquez ensuite le champ de lumière qui imprègne cette sensation d'espace élargi. Remarquez les sensations d'harmonie et de bonté. En vous déposant dans l'instant en tant que « luminosité » ou « énergie consciente », bonté et harmonie et à



partir de *Cela*, vous pouvez être Celui qui voit et être calmement actif et activement calme.

À Satopanth Tal, en 1999, j'ai réalisé et exprimé *Cela* en tant que « conscience de soi rayonnante ». C'est pourquoi, dans cet article, je continuerai à me référer à ce que nous sommes tous véritablement en utilisant cette appellation ou *Celui qui voit*. Cet état s'accompagne de sentiments de parfaite harmonie et de sécurité, d'intemporalité, de liberté, de la transcendance de toutes les limitations, de calme et de bien-être.

Depuis lors, je me suis exercé à repérer et à réagir face à ce qui semble me séparer de la « conscience de soi rayonnante », de *l'harmonie* et de la *bonté* : la fatigue, les attachements, les aversions, les émotions, les perceptions sensorielles, les doutes et trop de pensées. Lorsque j'oublie à cause de ces distractions, je recherche l'immobilité, en particulier dans le corps

Table des matières

1. La présence Témoin, par M. G. Satchidananda
4. Le Kriya Hatha Yoga est une pratique spirituelle, par Durga Ahlund
7. Trois nouveaux membres de l'Ordre Acharyas
8. Nouveaux ashrams du Kriya Yoga au Sri Lanka et au Japon
9. Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets 202
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

La Présence (suite)

physique, afin de pouvoir revenir dans le moment présent en tant que *présence Témoin*. En tant que *présence Témoin*, je cesse de m'identifier à ces distractions. Dans le calme, je peux me demander « pourquoi est-ce que je ne me sens pas bien ? » ou, lorsque je scrute le corps, « pourquoi est-ce que je ressens cette tension ? ». En concentrant mon attention à l'endroit exact dans le corps où je ressens une tension, je peux alors la relâcher. Lorsque je le fais, l'apparente *séparation* d'avec la « conscience de soi rayonnante » se dissout.

Parfois, lorsque cela se produit, je me souviens de deux choses : la phrase souvent répétée par le Siddha Paambatti et par David dans les psaumes de la Bible : « Sois tranquille et sache que je suis Dieu. » Je me souviens aussi que « oublier et se souvenir » font partie de la danse cosmique de Siva, qui consiste à créer, préserver, dissoudre et dissimuler dans la *séparation*, jusqu'à ce que, par Sa grâce, je me souviens d'être Celui qui voit, la « conscience de soi rayonnante ». J'apprécie le fait que toutes les « distractions », telles que l'anxiété, peuvent servir de messagers ou de rappels de l'endroit et de la manière dont la *séparation* ou la « dissimulation » se produit, et que, par conséquent, tout est une expression du Divin, et que rien ne doit être écarté. Les Siddhas du Yoga, qui étaient tantriques, ont tout accepté. Rien ne doit être écarté.



Vos plus grandes ressources

Le fait de ne pas se rappeler qui nous sommes vraiment engendre la souffrance, ce qui incite chacun d'entre nous à chercher un moyen, judicieux ou non, d'éviter la souffrance. Sans sagesse, on cherche à se distraire davantage, à se laisser aller à l'inquiétude, à la culpabilité, à la peur ou à de mauvaises habitudes. La sagesse du Yoga

dharma prescrit les *yamas* et les *niyamas*, qui sont les « choses à faire » et les « choses à ne pas faire », avant même de pratiquer les asanas, le pranayama, la concentration et la méditation. Les cinq *yamas*, ou restrictions sociales, sont *ahimsa* (ne pas blesser/bienveillance), *satya* (vérité), *brahmacharya* (se diriger constamment vers la conscience et la félicité de l'être absolu), *asteya* (ne pas voler) et *aparigraha* (absence d'avidité). (Note 1)

Les cinq *niyamas* ou observances sont *saucha* (pureté), *santosha* (contentement), *tapas* (pratique constante du détachement), *svadhyaya* (étude du soi), *ishvarapranidhana* (abandon de la perspective de l'ego à la perspective de la *présence Témoin*). *Saucha* comprend la propreté, les soins du corps, les habitudes saines de vie et la pureté de l'être. *Santosha* comprend le maintien de

l'équanimité, le fait de ne pas aimer ni détester, la joie de vivre, l'amour intérieur, le fait de ne pas être troublé par les difficultés, le fait de voir le meilleur chez les autres et non leurs défauts. Le *tapas* comprend des serments qui expriment l'intention de transformer ses limites, ainsi que l'application de la volonté et de la persévérance. (Note 2) *Svadhyaya* exige d'être attentif, sensible et conscient, en commençant par le corps physique, les habitudes et les motivations. *Ishvarapranidhana* est la culture de l'aspiration au vrai, au bon et au beau. (Note 3) Les *yamas* et les *niyamas*, s'ils sont suivis, rendent nos relations et nos activités dans le monde harmonieuses.

Une approche somatique

Si la compréhension des concepts ci-dessus fournit une feuille de route pour vivre harmonieusement, la beauté de la philosophie pratique du Yoga réside dans son approche non intellectuelle, centrée sur le corps physique, ou approche somatique. Le corps physique peut fournir le moyen le plus efficace d'adopter la perspective de « la *présence Témoin* » lorsque l'on porte son attention sur ses sensations ou ses sentiments. Contrairement à nos pensées et à nos émotions, qui sont toujours liées à la mémoire, l'attention portée aux sensations physiques nous fait entrer dans le moment présent. Le moment présent est le seul endroit où vous trouverez « la *présence Témoin* ». Comme je le dis souvent : « Être présent amène la conscience qui amène la félicité, *sat chit ananda*. »

Dans le système de l'astanga, ou Yoga à « huit branches » décrit dans les Sûtras du Yoga de Patanjali, la troisième branche, après les *yamas* et les *niyamas*, est le développement de l'asana, que Patanjali définit comme une posture qui est *sthira* et *sukha*, stable et à l'aise. En étant stable, *sthira*, on peut entrer dans le « calme », qui, comme je l'ai mentionné, est l'endroit où je vais lorsque je remarque la *séparation*, car il ouvre la porte à la conscience. Être à l'aise, *sukha*, exige que l'on se concentre consciemment sur les endroits où il y a des tensions dans le corps physique, et qu'on les relâche consciemment et souvent avec l'aide de la respiration. En concentrant son attention sur les endroits où il y a de la tension, par exemple en se relaxant entre chaque posture, on dissout non seulement la tension, mais aussi l'émotion qui l'a provoquée. Cela illustre le principe de base du Tantra selon lequel « l'énergie suit la conscience, et la conscience suit l'énergie ». De la même manière que Shiva et Shakti, la conscience et le pouvoir vont ensemble, la *présence Témoin* et l'action harmonieuse sont aussi complémentaires.

Maya provoque l'oubli de soi et l'apparition de la limitation

Le *Siddhantha*, l'enseignement des Siddhas du Yoga, nous dit que la Nature se manifeste à partir des niveaux les plus sublimes jusqu'aux niveaux les plus matériels à mesure que la conscience descend vers des niveaux

Suite à la page 3

La Presence (suite)

inférieurs de fréquence vibratoire, selon la « théorie de la résonance de la conscience » (voir note 4) et la littérature des Siddhas, comme le *Spanda Karika*, la « doctrine de la vibration ». Selon les deux, tout est énergie vibrante, émanant de l'espace et s'y dissolvant.

Par conséquent, rien n'est intrinsèquement solide. Les Siddhas du Yoga nous ont fourni une carte de ces fréquences vibratoires en 36 principes, ou *tattvas*. À l'origine, ils étaient limités à 23 principes, que l'on appelle *tattvas*. Cela comprend les cinq éléments, soit la terre, de l'eau, du feu, de l'air et de l'espace, ainsi que l'essence de la perception sensorielle, les organes sensoriels, les organes d'action, le mental, l'intellect, l'ego. Douze autres principes ont été ajoutés par la suite. La Shakti crée le pouvoir du mental à la fois de dissimuler et de révéler la *conscience de soi rayonnante*, Celui qui voit, grâce à Son pouvoir de Maya, par l'intermédiaire de cinq agents ou voiles d'illusions mentales, qui font que l'on fait l'expérience de la séparation ou de la limitation de cinq façons. Vous pouvez en faire l'expérience de manière somatique, c'est-à-dire en vous concentrant sur les sensations de votre corps lorsque vous méditez sur chacun d'eux :

1. *Nyati* : Où suis-je, en tant qu'Être ? Où est mon centre ? Suis-je limité dans l'espace à ce corps, ou bien est-ce que je peux me sentir omniprésent ?
2. *Kalaa* : Quand suis-je ? Quand suis-je quand les pensées se taisent ? Suis-je limité à ce moment dans le temps, ou bien est-ce que je peux ressentir l'intemporalité, l'éternité ? Y a-t-il une constante à travers les moments de ma vie ?
3. *Vidya* : Que suis-je ? Suis-je limité par ce que je sais, ma profession ? Est-ce que je peux ressentir de la familiarité avec tout ?
4. *Raga* : Comment suis-je ? Est-ce que je ressens un besoin ? Que me manque-t-il ? Est-ce que je me sens limité par mes désirs ? Mes peurs ? Ou est-ce que je sens que je suis libre d'eux ?
5. *Kala* : Qui suis-je ? Suis-je limité dans mon pouvoir, par mes habitudes, mes circonstances ou mes conditions ? Le karma me limite-t-il ? Ou est-ce que je peux ressentir l'accès à un pouvoir illimité ?

En méditant sur eux de manière somatique, vous pouvez dissoudre l'illusion de la limitation et l'apparence de séparation de la *conscience de soi rayonnante*.

Ishvara est le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter. – Sûtra du Yoga I.24 (note 5)

Ishvara est un composé de Isha ou Siva, l'Être Suprême, et de svara, le vrai soi de chacun.

Les afflictions, appelées *kleshas*, sont les cinq sources de souffrance : l'ignorance de sa véritable identité, l'égoïsme, l'habitude de s'identifier à ce que l'on n'est pas,

le corps, les émotions et les mouvements de l'esprit ; les actions sont le karma, leurs fruits sont les conséquences ; les impressions intérieures de désir font référence au conditionnement inconscient. Quelle partie de vous n'est pas touchée par l'un de ces éléments ?

Avec les cinq agents de Maya mentionnés ci-dessus, les trois modes de la nature, les *gunas*, *tamas* (inertie, fatigue, doute, confusion), *rajas* (agitation, dispersion), qui perturbent le troisième, *sattva* (calme, équilibre, compréhension), ces afflictions mettent à l'épreuve notre capacité à maintenir la perspective de Celui qui voit, la *conscience de soi rayonnante*. Notre nature humaine est un travail en cours. Toutes les pratiques du Kriya Yoga de Babaji, à commencer par les 18 asanas, le Kriya Kundalini Pranayama et les Dhyana Kriyas enseignés lors de la première initiation, facilitent le rappel de soi. Faites-les avec toute votre attention et votre aspiration, demeurez dans la perspective de Celui qui voit.

Au-delà de Maya

Les cinq *tattvas* ou principes les plus sublimes sont décrits ci-dessous.

Selon le Shivaïsme du Cachemire, les *tattvas* ou les principes sont au nombre de trente-six. Ils commencent par la Réalité absolue dans son état transcendantal en tant que pure conscience ou *Parama Śiva*. Elle est pleinement complète ou *pūrṇa* à tous égards. C'est *Bhairava*. Selon l'étymologie, *Bhairava* signifie « celui dont la lumière de la conscience jointe à son pouvoir d'activité (*kriya*) comprend l'univers entier dans Son Soi ». Dans *Tantraloka*, Abhinavagupta donne de nombreuses interprétations du terme *Bhairava*.

Vient ensuite le *tattva Śakti* ou l'énergie de *Śiva*. Dans cet état, l'*ānanda* ou la félicité du Suprême est prédominante. Le *tattva Śakti* amorce la polarité du « je » et du « ceci ». Cela s'est d'abord manifesté en tant que *Nada*, vibration ou son, *Aum*, en tant que *bindu*, points ou graines.

Le *tattva Śakti* s'exprime comme le pouvoir de la volonté ou *icchā śakti*. L'absolu dans cet état est appelé *Sadāśiva*. Dans cet état, l'expérience est « Je suis ceci ». « Je » est plus important que « ceci ». Le *Sadāśiva* est la première manifestation ou *ābhāsa*. La conscience est perceptible à elle-même créant ainsi l'existence d'un sujet et d'un objet.

La *jñāna śakti* ou le pouvoir de la connaissance devient prédominante ensuite. Le *tattva* ici est *Īśvara* ou le *tattva Aiśvarya*. Ici, le « ceci » devient plus prédominant que celui de l'état *Sadāśiva*.

La *kriya śakti* ou le pouvoir d'action vient ensuite au premier plan et elle est représentée par le *Sadvidya* ou le *tattva suddha vidya*. À ce stade, « je » et « ceci » ont la même importance. L'expérience de cet état est appelée *parāpara* ou dualité moniste qui est un état intermédiaire entre *para* ou état moniste suprême et *apara* ou « état dualiste » inférieur.

Suite à la page 4



La Présence (suite)

Après l'état *sadvidya*, les cinq agents de Maya, les voiles ou *kañcuka* entrent en jeu.

Les cinq tattvas sublimes ci-dessus sont d'abord aperçus dans un état d'absorption cognitive, ou samadhi.

Maintenant, asseyez-vous tranquillement et méditez silencieusement sur chacune des phrases suivantes qui les résument. Détendez d'abord le corps et soyez comme le ciel, très calme. Après avoir répété chacune des phrases suivantes, allez au-delà des mots et devenez la *présence Témoin* :

- a) Je suis ceci je suis ; (silence).
- b) Ceci je suis ; (silence).
- c) Je suis ceci ; (silence).
- d) Ceci est ; (silence).
- e) Je suis ; (silence).

Il existe une *conscience de soi rayonnante* où je peux demeurer, et qui est subtile, spacieuse, indéniable, omniprésente, en dehors du temps, de l'espace, de la limitation. Elle est présente avant et après le surgissement de l'esprit. Lorsque vous y demeurez, remarquez comment la pensée « je » réapparaît et redirige votre attention vers le monde. Voyez-les simplement comme des pensées à libérer. Disparaissez dans la source. Revenez en paix.

Note 1 : Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour avoir de bonnes relations :

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

[htm](#)

Note 2 : Tapas, article du Journal, septembre 2006 :

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/flexpaper-ui/Journal-F-Fall-03-art.php>

Note 3 : Aspiration, article du Journal, hiver 2006 :

https://www.babajiskriyayoga.net/french/articles/art_28.htm

Note 4 : The Resonance Theory of Consciousness :

https://getpocket.com/explore/item/could-consciousness-all-come-down-to-the-way-things-vibrate?utm_source=emailsynd&utm_medium=social

L'auteur écrit :

« Sur la base du comportement observé des entités qui nous entourent, des électrons aux atomes en passant par les molécules, les bactéries, les souris, les chauves-souris, les rats, et ainsi de suite, nous suggérons que toutes les choses peuvent être considérées comme au moins un peu conscientes. Cela semble étrange à première vue, mais le « panpsychisme » - l'idée que toute matière est associée à une certaine conscience - est une position de plus en plus acceptée en ce qui concerne la nature de la conscience. »

<https://www.scientificamerican.com/article/is-consciousness-universal/>

Note 5 : Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, par M. Govindan :

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

Le Kriya Hatha Yoga est une pratique spirituelle

par Durga Ahlund

« La série de 18 postures est exceptionnelle. Une compréhension calme de celles-ci s'imprègnera dans votre corps et votre esprit, alors que vous les expérimentez concrètement. » Durga Ahlund



Il est facile de faire de la spiritualité un simple discours ou un passe-temps. Même une vie de recherche spirituelle peut demeurer un terrain de jeu romantique pour l'ego. La véritable spiritualité exige une purification si nous voulons dépouiller l'ego de sa puissante influence. Ceux d'entre nous qui suivent une voie spirituelle yogique, quelle que soit l'ancienneté de leur pratique, leur maîtrise des asanas ou les expériences de samadhi qu'ils

ont vécues, acceptent d'être rigoureux dans le maintien de

l'intégrité de leurs pratiques, qui incluent la purification mentale et émotionnelle. Même après des décennies de Yoga, il est plus que probable que vous n'ayez pas réussi à purifier le mental, les émotions ou les actions parce que vous essayez toujours de protéger la perspective de votre ego individuel.

Pour progresser spirituellement avec le Yoga, nous devons comprendre ce qu'est véritablement le Yoga. Le Yoga spirituel est une voie d'Union. Le Yoga est une voie de vérité, de plénitude dans laquelle nous devons développer une connexion intime avec tout. Pour ce faire, nous devons renoncer à la peur de nous défaire de notre profond attachement à notre individualité, de nos préférences et de nos aversions envers « l'autre ». Nous devons apprendre à aimer tout le monde sans crainte. L'amour est la voie ultime du courage.

L'Unité que requiert le Yoga spirituel exige l'étude de

Suite à la page 5



Hatha Yoga (suite)

soi. L'étude de soi permet de découvrir les influences de l'ego et peut conduire à la compréhension qu'il n'existe pas de véritable « nature du moi ». Il est important d'observer que lorsque des pensées surgissent, elles ne doivent pas nécessairement devenir les « vôtres ». Les pensées et les sentiments surgissent simplement de manière spontanée. C'est ce que le mental fait et continuera à faire. La conviction que c'est « moi » ou « le mien » est toujours une réflexion sous-jacente. C'est lorsque l'ego intervient pour revendiquer les pensées que les problèmes sont créés. C'est la revendication des sentiments qui cause la souffrance, affectant l'esprit et le corps. Grâce à l'étude de soi et à la prise de conscience, vous pouvez lentement vous défaire de cette impulsion fortement conditionnée. Un détachement et un discernement constants vous aideront à observer l'impulsion de l'ego, à revendiquer tout ce qui passe par le mental, comme étant indissociablement le vôtre. Cependant, avec la conscience, le détachement et le discernement, vous pouvez commencer consciemment à remplacer les influences du « moi » et du « mien » par la compréhension, la compassion et l'amour. Cela demande évidemment beaucoup d'efforts et de temps. Mais c'est ce que le Yoga exige.

Le Yoga exige un démantèlement des opinions, de toutes les croyances bien rodées et de toutes les choses que l'on croit savoir, si l'on veut découvrir la Vérité du soi. Vous ne pouvez commencer à découvrir la vérité des choses qu'en rejetant ce qui est faux. Et si la raison et la discrimination sont les tremplins vers la Connaissance Supérieure, la véritable intelligence naît au-delà du mental. Pour accéder à cette intelligence, vous devez exiger et désirer la vérité par-dessus tout. Vous devez choisir consciemment la vérité plutôt que vos histoires personnelles, vos croyances, vos préférences. Si vous ne le faites pas, le mental continuera à essayer de vous convaincre de tout ce qui provient de l'égoïsme, des croyances ou des préférences. Le mental est toujours capable de provoquer une grande confusion, le doute et la douleur, vous devez donc vous trouver et garantir l'intégrité intérieure pour discerner ce qui est vrai. Vous devez arriver à un point où vous êtes beaucoup plus attiré et intéressé par la recherche de la vérité que par le fait de prouver que vous avez raison.

Mais quel est le rapport entre les asanas et la découverte de la vérité ?

Les asanas peuvent amorcer le processus d'unification du corps, du mental, du prana et de l'esprit. Ils peuvent stimuler et équilibrer le flux des énergies praniques dans tout le corps et l'esprit. Le prana et les pensées sont les deux facettes de la même énergie. Équilibrez l'une et vous apportez l'équilibre à l'autre. Mais se contenter de faire des asanas ou de prendre des postures de plus en plus avancées ne vous rapprochera pas de cet équilibre ni de la vérité. En effet, quelque chose d'autre, quelque chose de plus est nécessaire. Ce quelque chose de plus est ce qui a manqué à ma pratique du Yoga pendant si longtemps.

C'est avec ma pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji que j'ai pris pleinement conscience de l'importance d'équi-

librer l'énergie dynamique qui circule dans mon corps. C'est le système intégral du Kriya Yoga de Babaji qui m'a permis d'accéder facilement au potentiel de la conscience. La sadhana m'a aidé à découvrir l'incroyable potentiel des asanas. Les 18 postures m'ont préparé à la méditation et à la conscience et les ont puissamment renforcées. La série a adouci et purifié les corps énergétiques et émotionnels et renforcé les influences de mon cœur. Les asanas ont brisé les barrières et les blocages, me permettant de me libérer d'une grande quantité de colère et de résistance emmagasinées. J'ai trouvé une joie inattendue en faisant les asanas. Les asanas ont ouvert mon cœur, élargi ma compréhension et mon expression de l'amour. J'ai constaté que je changeais à bien des égards. Le détachement a accompagné l'augmentation de l'amour et de la compassion. J'ai abandonné la valorisation et le blâme, l'aversion et les préférences. Même les croyances de longue date sont tombées. Je me suis sentie inspirée et guidée, courageuse et confiante. J'étais prête à entreprendre tout ce qui se présentait à moi. J'ai senti que j'étais en connexion directe avec mon âme.

Comment communique-t-on avec l'âme par le Hatha Yoga ?

Je pratique le Hatha Yoga depuis les années 1960. J'ai commencé à enseigner dans les années 1980. Au cours des quarante dernières années, j'ai pratiqué sincèrement de nombreuses techniques et formes de yoga : Sivananda Yoga, Iyengar Yoga, Kundalini Yoga, Kripalu Yoga, Phoenix Rising Yoga Therapy, Siddha Yoga, Art of Living avant de venir au Kriya Yoga. J'ai reçu d'innombrables bienfaits de toutes ces diverses formes de Yoga lorsque je les pratiquais avec intensité et persistance. J'ai trouvé que ce que je pratiquais et ce que j'enseignais étaient stimulants et renforçaient le corps. Certains de ces systèmes de Yoga augmentaient l'énergie et le dynamisme et j'ai ressenti de nombreuses libérations physiques et émotionnelles en les pratiquant, mais il me manquait toujours quelque chose. J'ai continué à chercher et à explorer d'autres enseignements, professeurs et techniques. Il me manquait une véritable connexion avec l'âme.

J'étais attirée par le Kriya Yoga depuis des décennies et j'avais suivi une initiation au Kriya auprès d'un professeur indien. Cependant, en 1994, je me suis sentie fortement attirée par l'initiation au Kriya Yoga de Babaji. Lorsque j'ai découvert la série de 18 asanas du Kriya Yoga de Babaji, je les ai trouvés simples, mais étonnamment énergisants et extrêmement paisibles. Cette série m'a intriguée. Ce n'était pas une pratique typique des asanas.

Lorsque j'ai commencé à travailler quotidiennement avec les cinq branches de la sadhana du Kriya Yoga de Babaji, j'ai réalisé que le Hatha Yoga semblait inclure toutes les autres branches. Le Kriya Hatha Yoga incorpore les asanas, les bandhas, la conscience, le pranaya-

Suite à la page 6



Hatha Yoga (suite)

ma, la méditation, les mantras et la bhakti. J'ai trouvé que la série de 18 postures du Kriya Yoga de Babaji était la plus cohérente et la plus gratifiante lorsqu'elle était pratiquée avec dévotion, lentement, en incorporant la conscience, la respiration spinale, les bandhas et en maintenant les postures pendant une longue période. Je sortais de la pratique en me sentant mentalement rafraîchie, physiquement reposée et renouvelée, mon corps entier dansant.

La sadhana quotidienne du Kriya Hatha Yoga a commencé à agir sur moi à des niveaux de plus en plus profonds. J'ai trouvé que la pratique de ces mêmes 18 postures devenait plus dynamique et plus énergisante, plus purifiante que ma pratique plus intense de la kundalini. De plus, la série de 18 postures m'a apporté une grande paix, une grande joie et un calme méditatif que je n'avais jamais connus avec les asanas. Mon cœur s'est ouvert à une expérience de dévotion profonde, authentique et puissante. Pour moi, c'était une expérience totalement nouvelle.

À travers les asanas, j'ai appris à observer et à ressentir véritablement mon corps, les tensions et les crispations, ainsi que tout l'espace qu'il contient, mais aussi le prana qui le traverse. En même temps, j'ai appris à écouter profondément et à me connecter intimement avec moi-même. J'en suis venue à apprécier et à prendre soin de mon corps comme une façon d'apprécier et de prendre soin de mon moi émotionnel. J'ai reconnu que le progrès dans les asanas ne consistait pas à prendre des postures de plus en plus avancées, mais à être complètement présente dans l'asana, exactement comme elle est, consciente de ce qui se passe précisément dans mon corps et mes émotions. J'ai aussi remarqué que lorsque j'enseignais ces postures à d'autres personnes, elles ne bénéficiaient pas seulement physiquement et émotionnellement de la pratique intégrée des asanas, du pranayama ujjayi dirigé, des bandhas, des mudras, des mantras et de la méditation, mais elles commençaient aussi à aspirer à une voie profondément spirituelle du Yoga.

Au fil des ans, chaque fois que je renonce à ma pratique des asanas pendant un certain temps parce que je suis trop occupée, je sens que mon âge me rattrape. Et, alors que les autres pratiques continuent à apporter calme et clarté à l'esprit, sans les asanas, ma sadhana peut se sentir ennuyeuse. Il semble que pour moi, ma pratique dévotionnelle des asanas stimule la vitalité, que d'autres obtiennent peut-être par la dévotion rituelle ou le chant. C'est comme si, à travers les asanas, le prana animait et faisait circuler le puissant jus de l'énergie dévotionnelle dans tout mon corps. La recette secrète de cette douce série de 18 postures, c'est lorsque je la pratique comme un rituel de dévotion.

Je vais vous partager la première posture et vous donner un aperçu de ce que je vis. La première posture, Kriya asana vanekom, me met dans une disposition émotionnelle pour faire les asanas qui la suivent. Il s'agit d'une simple posture d'inclinaison. Je la vois comme

une offrande physique, m'ouvrant aux bienfaits du Yoga.

Dans le *Kriya asana vanekom*, je m'offre en termes mystiques au Guru, le Soi, la source suprême de la guidance et de la sagesse intérieures. J'offre ma volonté individuelle à la volonté divine. La tête tournée vers le sol, les paumes jointes au-dessus de la tête et les pieds levés vers le haut, je tente d'entrer subtilement dans la zone du Guru, la zone de l'Amour au sommet de ma tête. En restant dans la posture, consciente de ma respiration et du mantra, je fais l'expérience du calme et de l'équanimité. Dans cette posture, il est possible pour le pranavayu (*l'air en mouvement vers l'avant qui nourrit le cerveau et les yeux et alimente les sens et les pensées*) de s'installer dans la tête, créant une pression égale de la tête aux pieds, nous offrant un état de tranquillité totale. Cette pose est le symbole de l'absorption cognitive, le samadhi. Il est possible, ne serait-ce que pendant quelques minutes, de passer de l'identité du moi-ego à celle du non-soi, l'état d'être indivisible.

Les Siddhas tamouls nous ont dit que « le corps humain est le centre mystique, le passage sacré vers la réalité ultime et que la libération n'est disponible qu'en son sein ». C'est en méditant sur le Soi, en adorant le Soi, que commence la pratique du Yoga. Cette première posture, le Kriya Asanan Vanekom, oriente l'être tout entier vers l'adoration de l'Unité divine et vers la reconnaissance que le corps est un « temple » digne de soins infinis. Sa pratique a allumé un feu de dévotion en moi.

Commencez votre pratique de cette posture avec l'intention d'aligner et d'intégrer les cinq corps, physique, vital, mental, intellectuel et spirituel.

Pour pratiquer : en vous agenouillant, alignez votre corps physique. Ramenez votre menton sur votre poitrine et posez le sommet de votre tête sur le sol, à une distance d'une main de vos genoux. Serrez votre plancher pelvien en contractant les muscles du périnée et rentrez le centre du nombril vers la colonne vertébrale. Joignez les paumes de vos mains sur le sol, devant la tête. Soulevez vos pieds du sol et basculez légèrement votre corps vers l'avant. Prenez une longue inspiration et faites remonter consciemment le souffle/prana le long de la colonne vertébrale jusqu'au centre du troisième œil, au centre de la tête. Faites de même avec une expiration lente et longue et sentez le prana s'étendre à l'intérieur du crâne jusqu'au centre de la couronne. Vos corps vital et mental s'alignent tandis que vos yeux se tournent vers le haut pour suivre votre respiration. Maintenant, maintenez votre regard (dristhi) fixé sur la couronne de votre tête. Concentrez vos yeux, votre attention et votre respiration sur ce point unique - à l'intérieur du crâne, au sommet de la tête. Engagez le corps intellectuel en chantant à haute voix le mantra *AUM* ou, comme nous le faisons, *Om Kriya Babaji Nama Aum*. Restez immobile et soyez ouvert à ce qui se passe dans le corps, la respiration et l'esprit.

Rien que ce premier Kriya Asana stimule directement

Suite à la page 7

Hatha Yoga (suite)

tous les nerfs de la tête et les glandes pituitaire et pinéale. Leurs sécrétions, dont les endorphines, revigorent l'ensemble du système glandulaire. La posture étire et détend toute la colonne vertébrale, en étirant toutes les vertèbres mobiles de la colonne. Les vertèbres cervicales et la trachée sont assouplies. La circulation sanguine est améliorée dans la colonne vertébrale et le cerveau. Les yeux sont détendus et rafraîchis. L'ensemble du corps physique est rafraîchi. La pose de la salutation stimule à la fois l'*ajna* au centre des sourcils et le *chakra sahasrara* au niveau de la couronne, si les yeux sont tournés vers le haut et que la concentration reste focalisée pendant au moins trois minutes. J'ai fait l'expérience de la capacité de cet asana à libérer l'énergie d'une forte émotion négative. C'est une pratique rapide et merveilleuse lorsque je me sens stressée ou angoissée. La pratique régulière du *kriya asana vanekom* favorisera un tempérament plus paisible.

Il y a bien sûr un pouvoir potentiel dans tous les efforts que vous faites en direction de l'âme. Tout effort sincère d'asana, de pranayama, de méditation ou de mantra, tout acte de discrimination ou tout sens aigu de l'aspiration vous fera progresser vers l'intérieur. Mais

chaque fois que vous effectuez une série de postures en utilisant les bandhas et la respiration spinale et que vous êtes conscient de l'énergie qui circule dans les canaux intérieurs et subtils, vous dirigez et reliez consciemment votre respiration et votre esprit à l'aspiration de votre être. Une nature dévotionnelle s'ensuit simplement. Une pratique dévotionnelle du Hatha Yoga stimulera le dynamisme, la créativité et l'amour, ce qui n'est pas possible si les asanas sont considérés comme un simple exercice physique. Une nature dévotionnelle n'exige pas que vous croyiez en Dieu ni que vous chantiez ou fassiez des pujas ou d'autres pratiques rituelles. Elle exige seulement que vous soyez ouvert à votre véritable moi. Il est vrai pour moi que le culte du Soi a réveillé ce qui manquait à mon Yoga.

Pour approfondir les 18 postures et étudier tous les aspects du Kriya Hatha Yoga de Babaji, vous pouvez vous joindre à nous pour une formation intensive en anglais de professeurs de Hatha Yoga, du 29 juin au 14 juillet 2022, à l'ashram de Québec. Pour plus d'informations, contactez Durga à l'adresse durga@babajiskriyayoga.net ou consultez le site Web : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm>.

Trois nouveaux membres de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji

par M. G. Satchidananda

Le 31 octobre, le 5 novembre et le 7 novembre 2021 des communautés d'initiés au Kriya Yoga au Québec, en France et au Brésil ont accordé leurs bénédictions lors de cérémonies au cours desquelles trois personnes se sont engagées à servir la mission de Babaji en tant qu'Acharyas de l'Ordre du Kriya Yoga de Babaji.



L'Acharya Nandi est né en Espagne où il a vécu dans différentes villes avant de s'installer au Canada à l'âge de 10 ans. Le profond sentiment de liberté, d'émerveillement et de bonheur qu'il a éprouvé au cours de ces années de formation est devenu un phare qu'il s'efforce de garder en vue, que les eaux soient calmes ou agitées. Yves a été initié au Hatha Yoga au studio Iyengar d'Ottawa vers

2008. Il a intensifié sa pratique au fil des ans jusqu'à ce qu'il ait le privilège d'être initié par Satchidananda aux 144 Kriyas du Kriya Yoga de Babaji à l'Ashram de Québec entre 2017 et 2019. Cela lui a ouvert la porte aux enseignements plus profonds, parfaits et intemporels du Yoga. Il intègre les enseignements du Kriya Yoga de Babaji à sa vie professionnelle et personnelle, expérimentant avec gratitude les effets intégraux de sa Sadhana et développant la confiance

croissante que le Yoga est la clé pour dénouer les défis de notre époque.

L'Acharya Niranjana

a découvert le Kriya Yoga de Babaji en 2004, à l'âge de 21 ans, lors d'une initiation donnée par Satchidananda. La rencontre a été décisive pour la suite de sa vie, et la pratique de la sadhana yogique en est immédiatement devenue l'axe central. Au cours des 17 années passées, elle a effectué de nombreux voyages, et a eu la chance d'étudier avec plusieurs Acharyas de cette lignée dans différents pays. Elle enseigne le Kriya Hatha Yoga depuis 2011 et collabore avec les kriyabans à plusieurs projets relatifs au Kriya Yoga. Elle est éternellement reconnaissante à ces professeurs pour leur confiance et leurs enseignements.

Elle travaille en tant que professeur d'art contemporain et voyage régulièrement dans le cadre du Kriya Yoga de Babaji. Elle déclare : « La rencontre avec cette lignée authentique est sans aucun doute le cadeau le plus précieux de cette vie. »

Acharya Narada, Narada a commencé son cheminement dans le Kriya Yoga de Babaji en 2011, participant à de



Suite à la page 8





science, dont le Kriya Yoga est l'un des piliers centraux. Il cultive un terrain fertile pour que l'héritage de Babaji puisse s'épanouir, en organisant des initiations (1re, 2e et

nombreuses initiations, retraites et pèlerinages en Inde. Il est le fondateur et mentor de longue date de la communauté Flor das Águas (Fleurs des Eaux) à Cunha au Brésil. Ses visualisations « d'Ashram » l'ont conduit à transformer Espaço Flor das Águas en un centre d'élévation de la cons-

3e), des formations d'enseignants, des retraites en silence, des satsangs et une sadhana quotidienne de Kriya Yoga, en personne et en ligne. Conformément à l'objectif de Narada, la communauté Flor das Águas est composée de yogis et de kriyabans qui contribuent à assurer, dans le service, le maintien d'un terrain sacré où de nombreux chercheurs viennent se rencontrer.

En tant que yogi, mystique et professeur d'arts et de sciences spirituels, Narada se consacre à aider au développement holistique de l'humanité. Ancré dans son engagement envers le Kriya Yoga, sa mission est de soutenir, d'accueillir et de servir les autres, à travers la musique dévotionnelle, les retraites, les célébrations et les expériences, en fournissant un environnement favorable et sain à l'étude de soi, la réflexion et la transformation.

Nouveaux Ashrams au Sri Lanka et au Japon

par M. G. Satchidananda

Nous sommes heureux d'annoncer que l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji sponsorise le développement de nouveaux ashrams à Colombo au Sri Lanka et au Japon.

Au Japon. L'Acharya Vasudeva a acheté un ancien gîte de chambres d'hôtes, qu'il a aménagé pour 14 personnes avec 6 chambres. À partir de mai 2022, des cours de Kriya Hatha Yoga, des séminaires d'initiation et des retraites pour les initiés au Kriya Yoga auront lieu. Il se situe 8240-463 Nishiide Oizumi-cho Hokuto, district de Yamanashi, un lieu de vacances populaire et pittoresque, à 141 km et 1 h 45 de la station centrale de métro Shinjuku à Tokyo. Tel: 81-090-8777-2664 (Vasudeva) Email: wyatt999@nifty.com.



Photo et lien ici : [photo of this web site](#).

À Colombo au Sri Lanka. Le trust de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji au Sri Lanka a récemment obtenu l'accord pour les plans architecturaux et le permis de construire d'un nouvel ashram à Colombo, au Sri Lanka. Des préparatifs sont en cours depuis plusieurs années depuis que le gouvernement a décidé de construire une autoroute sur la côte où s'élevait notre ancien ashram de 1980 à 2018. La construction de l'ancien ashram en bord de mer à Dehiwala, juste au sud de Colombo a commen-

cé lorsque Satchidananda vivait là en 1980-1981. Il a été conçu et soutenu par Yogi S.A.A. Ramaiah.

La construction a démarré le 20 septembre 2021 et doit s'achever en octobre 2022.

Pour voir les dessins des trois niveaux de l'ashram, cliquez ici : [click here](#)

Description :

Le rez-de-chaussée, situé no.73/2, Alwis Place, Kotahe-na, Colombo 13, a une superficie d'environ 560m2. Il comprend une salle de méditation, une cuisine, deux salles de bain, les toilettes et un appartement. Un petit jardin et un peetam Yagna seront à côté de la salle. Des portes-fenêtres seront de chaque côté de la salle de méditation, permettant une bonne ventilation.

Le premier niveau comprendra 3 chambres, une salle et une cuisine. Le toit comprendra un espace pour la pratique de yoga, un espace de stockage pour nos publications, un petit dortoir et une salle de bain.

Les besoins : environ 80% de nos sadhaks du Kriya Yoga au Sri Lanka habitent dans la capitale, Colombo, et la région environnante. Nous avons besoin de poursuivre nos activités quotidiennes à l'ashram et de rendre accessible nos publications en tout temps. Nous avons aussi besoin d'un endroit pour que les sadhaks du Kriya Yoga pratiquent leur sadhana yogique. Et il n'y a actuellement aucun endroit à Colombo pour cela.

Pour plus d'informations et les donations pour participer au financement de la construction, cliquez sur le lien de la lettre de l'appel aux dons : [https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/Fundraising letter for SL Ashram 2021.pdf](https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/Fundraising%20letter%20for%20SL%20Ashram%202021.pdf)

Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets 2021

par M. G. Satchidananda

AIDEZ-NOUS À AMENER 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 donner la possibilité d'amener le Kriya Yoga de Babaji à des personnes qui, autrement, ne pourraient pas le recevoir.

Depuis septembre 2020, l'Ordre des Acharyas a permis :

- * Organiser plus de 80 séminaires d'initiation pour plus de 500 participants vivant dans 14 pays, dont le Brésil, l'Inde, le Japon, le Sri Lanka, l'Estonie, l'Espagne, l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Autriche, la Suisse, la Belgique, les États-Unis et le Canada.
- * Parrainer et aider à organiser des satsangs hebdomadaires en ligne via Zoom en Inde, en Amérique du Nord, au Brésil, en Allemagne, au Sri Lanka et en France, ainsi que des réunions quotidiennes de sadhana via Zoom en Inde.
- * Elle a maintenu un ashram et un bureau d'édition à Bangalore, en Inde. Ce bureau a publié et distribué la plupart de nos livres et cassettes dans toute l'Inde.
- * Elle a maintenu un ashram à Badrinath en Inde.
- * Garder le personnel de nos deux ashrams en Inde ainsi que notre webmestre, avec leurs salaires complets, pendant la pandémie.
- * Publier les éditions numériques en langue japonaise sur Amazon.jp, *La Voix de Babaji*, *Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali* et des *Siddhas* et *L'illumination : ce n'est*

pas ce que vous pensez.

- * Parrainer des cours publics gratuits de Kriya Hatha Yoga de Babaji, ainsi que des kirtans à l'ashram du Québec.
- * Terminer la formation d'un nouvel Acharya en Autriche. Former l'Acharya Brahmananda à donner la 2e initiation.

En 2021-2022, l'Ordre prévoit de réaliser les projets suivants :

- * Organiser des séminaires d'initiation dans la plupart des pays mentionnés ci-dessus.
- * 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 Malayalam et Kannada, le livre *La voix de Babaji* en Kannada ; le livre *Footsteps of Ramalingam*, en français et autres langues européennes.
- * Compléter la formation de 4 Acharyas en Australie, Brésil, France, Canada et Italie.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 33 acharyas bénévoles et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2021-2022. *Votre contribution est déductible d'impôts aux États-Unis et au Canada.* Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2021, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2021. Utilisez votre carte de crédit !

Nouvelles et notes



Les Acharyas ont repris les séminaires d'initiation depuis juin 2021, ou ont planifié de le faire dans les mois qui viennent avec la levée des mesures de restriction dues au Covid-19. Satchidananda a donné une 3ème initiation en

juillet et 6 séminaires d'initiation au premier et au second niveaux en septembre et octobre à l'ashram du Québec.

Suite à la page 10



Nouvelles et notes (suite)

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec en 2022 avec M. G. Satchidananda.

1ère initiation : 27-29 mai, 3-5 juin, 19-21 août, 9-11 septembre ; 2de initiation : 13-15 mai, 17-19 juin, 26-28 août et 7-9 octobre

Formation de professeur de Kriya Hatha Yoga : du 29 juin au 14 juillet 2022. Apprenez comment rendre profondément spirituelle votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji ! Développer la confiance et la compétence pour la partager avec les autres. Détails ici : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm>

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](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)). Pour plus d'informations, cliquez ici (<https://www.babajiskriyayoga.net/french/message.htm>) pour télécharger le document PDF

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.*

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=UnFVWmdSZ-C9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09> ID : 518 492 6117 Mot de passe : babaji

À Flora des Aguas à Cunha au 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 : 12.00 GMT+1 (14.00 CET) durée : 60 - 90 minutes. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf

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 sociale : ahimsa, ne pas faire de mal.

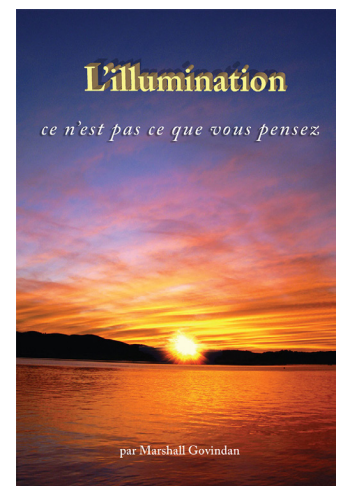
Nous reconnaissons que les conditions varient énormément entre les différents pays et même entre les villes. Cependant, le virus ne se soucie pas dans quel pays ou dans quelle ville vous vous trouvez. Il s'est toujours avéré plus dangereux que prévu. Des études confirment que les « fines particules » 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.

L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez

révèle la façon dont vous pouvez remplacer la perspective de l'ego – l'habitude de s'identifier avec le corps, les émotions et les pensées – par une nouvelle perspective : le Témoin, celle de votre âme... la conscience pure. Avec une logique incontestable, des pratiques pour tous les jours et des méditations guidées, le livre explique de quelle façon vous pouvez vous libérer de la souffrance, apprécier la paix intérieure

et trouver des conseils intuitivement. Les essais de ce livre examinent les descriptions de l'illumination dans plusieurs traditions de sagesse et spirituelles, le processus pour atteindre l'illumination et comment surmonter les obstacles intérieurs pour atteindre ce but. 192 format 15 x 23 cm, couverture souple, juin 2016 Prix : 14.96\$CAD, 12 €.

« Avec cet ouvrage, Illumination, Govinda, livre les dons des maîtres siddha à notre porte. Il expose ici de



Suite à la page 11

Nouvelles et notes (suite)

manière succincte et claire les techniques éprouvées de ces maîtres pour éliminer les obstacles - nos affections les plus profondes que sont la peur, le doute, et toutes les formes de chagrin et de douleur qui obstruent le flux incessant de notre luminosité et de notre bonheur intrinsèques. Illumination est une lecture incontournable, car elle est pratique, simple et significative... C'est un outil décisif que nous pouvons utiliser pour trouver le but de notre vie. » – **Pandit Rajmani Tigunait, Ph. D**; guide spirituel à l'Himalayan Institute ; professeur, auteur, humaniste et leader spirituel visionnaire. <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



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 de mars 2022, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

Formulaire de Renouvellement

Veuillez renouveler mon abonnement 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.