

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Aimez vos ennemis. Soyez un Yogi

par M. G. Satchidananda

Il y a cinquante ans, mon professeur, Yogi S. A. A. Ramaiah, m'a envoyé en Inde pour y vivre et pratiquer le Kriya Yoga dans ses ashrams durant une année. Pendant mon séjour, j'ai vécu selon les mêmes principes et porté les vêtements que Gandhi avait adoptés dans sa jeunesse et encoura-



gés par la suite. À mon retour, il m'a envoyé dans son centre à Washington, D.C. afin de poursuivre cette discipline yogique et gandhienne, et pour chercher un emploi dans le gouvernement. Après avoir obtenu de bonnes notes à l'examen de la fonction publique, j'ai reçu des offres de plusieurs ministères. Lorsque j'ai demandé à Yogi Ramaiah quelle offre je devais accepter, il m'a conseillé d'accepter l'offre d'emploi auprès du directeur des opérations navales au Pentagone, le quartier général de l'armée. En tant que yogi et disciple de Gandhi, je fus confronté au paradoxe suivant : comment soutenir ce à quoi je me suis opposé lors des manifestations contre la guerre durant quatre ans, alors que



j'étais étudiant à l'université voisine de Georgetown dans les années 1960 ? Au cours des quatre années suivantes, je l'ai résolu en cultivant ma compréhension du paradoxe.

Un paradoxe est défini comme « une déclaration ou une proposition apparemment absurde ou autocontradictoire qui, lorsqu'elle est examinée ou expliquée, peut s'avérer fondée ou vraie ».

Comme je l'ai écrit plus tard dans mon livre, *La Sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas*, dans un chapitre intitulé « Les enseignements paradoxaux des dieux-hommes » : « Les Occidentaux, en particulier, ont un problème avec le paradoxe. Les langues grecque, anglaise et hébraïque, qui sont le fondement de la vision occidentale du monde, sont des langues dualistes. Ainsi, nous pensons et parlons en termes de « bien » et de « mal », de « haut » et de « bas », de « sacré » et

Table des matières

1. Aimez vos ennemis. Soyez un Yogi, par M. G Satchidananda
5. Trouveurs, chercheurs et belles expériences, par Durga Ahlund
8. Comment devrions-nous nous concentrer dans la pratique des mantras ?
Par M. G. Satchidananda
10. La vaccination, par le Dr. Leonel Coudron, M.D.
11. Nouvelle publication : Sur les pas de Ramalingam
12. 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

Courriel : info@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net

Suite à la page 2

Aimez vos ennemis (suite)



de « profane », de « vrai » et de « faux », de « Dieu » et « d'humain ». Ces termes s'excluent mutuellement, de sorte que lorsque quelque chose présente les deux, il s'agit d'un paradoxe, qui confond nos schémas de pensée et de vision de la réalité. » Comme je l'ai écrit, « les chrétiens proto-orthodoxes ont réussi à établir leur version du christianisme en l'inscrivant, en 325 apr. J.-C., dans le Credo de Nicée - selon lequel Jésus-Christ est véritablement Dieu et véritablement homme, sans offrir de résolution logique du paradoxe d'une telle affirmation. Comment peut-on être à la fois infini et fini ? Divin et humain ? ... »

Le fait que les propos de Jésus aient été traduits en grec puis en anglais rend encore plus difficile la conception des « deux » dans la vision de l'Homme-Dieu. L'Homme-Dieu voit l'Un transcendantal au milieu de la multitude. Il voit le « Royaume des cieux » ici, à l'intérieur et à l'extérieur. Comment exprimer cela dans un langage dualiste ? La métaphore, le paradoxe, la parabole, la parodie servent tous à secouer l'auditeur hors de sa pensée dualiste. Ils mettent les auditeurs au défi d'aller au-delà des mots, de la logique et des croyances et d'entrer dans une nouvelle perspective, puis dans le silence où règne la pure conscience.

Aimez vos ennemis

Les plus de 200 spécialistes du séminaire de Jésus ont déterminé que les paroles et paraboles paradoxales de Jésus étaient les seules déclarations du Nouveau Testament de la Bible qui pouvaient lui être attribuées avec un certain degré de certitude. Parmi celles qui ont été considérées comme les plus authentiques figure l'affirmation « Aimez vos ennemis ». Elle est mémorable parce qu'elle traverse le tissu social et constitue un paradoxe : ceux qui aiment leurs ennemis n'ont pas d'ennemis. Elle exprime

également la méthode du Yoga et du tantra qui cherche à transformer la nature humaine. On peut l'apprécier pour au moins trois raisons.

1. D'abord, paradoxalement, elle nous conduit finalement au silence mental, qui, comme l'enseigne le Yoga, est l'une des qualités du samadhi ou de la réalisation du Soi ;
2. Il nous aide également à adopter une nouvelle perspective, dans laquelle nous regardons la source des pensées et des émotions qui nous font souffrir.
3. Nos « ennemis » comprennent nos démons intérieurs, nos limites, ou même les limites de notre nature humaine qui nous défient ou même nous envahissent, notamment la colère, la peur, l'orgueil et la dépression. En apprenant à garder notre équilibre et notre conscience, en restant calme, en écoutant, en agissant et en parlant seulement après réflexion, nous développons ou élargissons ce que notre nature humaine nous empêcherait normalement de faire, en restant calme et serein face à l'opposition ou à la discorde, en cultivant une conscience de témoin au lieu d'être absorbés par le bavardage mental.



Le Yoga enseigne que la Conscience œuvre pour la purification et non la suppression des mouvements mentaux et émotionnels, notamment la peur, l'orgueil, la colère, la haine, la luxure et la dépression. Comme l'a écrit la Mère de l'ashram de Sri Aurobindo, « ce qui entraîne la suppression, c'est l'idée du bien et du mal, une sorte de mépris

Suite à la page 3

Aimez vos ennemis (suite)

ou de honte pour ce qui est considéré comme mauvais, dans lequel on ne veut pas le voir, ou même être avec lui. La première chose à réaliser est que c'est la faiblesse de notre conscience qui crée cette division et qu'il existe une Conscience dans laquelle cela n'existe pas, dans laquelle ce que nous appelons « mal » est tout aussi nécessaire que ce que nous appelons « bien », et que si nous pouvons projeter notre sensation - ou notre activité ou notre perception - dans cette Lumière, cela apportera la guérison... il y a un moyen de les convaincre : la résistance est diminuée dans la mesure où nous pouvons diminuer puis remplacer ce sentiment de désapprobation par une plus grande compréhension, alors nous réussissons... Au lieu de repousser (un mauvais mouvement) dans la clandestinité, il faut l'offrir... pour le projeter dans la lumière... et si en même temps vous avez l'aspiration d'être différent, alors cette seconde de présence est extrêmement utile ; vous pouvez effectivement en quelques secondes recevoir l'aide dont vous avez besoin pour vous en débarrasser... Seulement, ce qu'il faut, c'est être dans un état où l'on veut abandonner la chose, s'en débarrasser - et non pas s'y accrocher et la garder. Si l'on veut sincèrement l'arracher de soi, la faire disparaître, alors c'est très utile. » (Œuvres complètes volume 8, page 22, et volume 11, pages 211-212)

« Ne mélangez pas la politique avec le Yoga »

Dans les années 1960 et 1970, lorsque j'ai consacré ma vie à la pratique du Yoga, les divisions sociales, culturelles et politiques étaient encore plus grandes qu'aujourd'hui. Le conseil répété de Yogi Ramaiah « ne mélange pas la politique avec le Yoga » m'a aidé à concilier mes principes yogiques et ma sadhana avec ces divisions ainsi qu'avec ma carrière au service de l'armée pendant les dernières années de la guerre du Vietnam. Le paradoxe était encore plus grand du fait de mon exemption du service militaire à titre « d'étudiant en divinité » accordée en 1970 par le comité du service sélectif des citoyens locaux à Gardena, en Californie, en raison de mon engagement dans un mode de vie d'ashram de Yoga.

La politique crée trop souvent des sentiments de nous contre eux, et même de la haine, voire de la violence. En mettant en pratique le conseil de Krishna à Arjuna dans la Bhagavad Gita, sur le champ de bataille de Kurushetra, qui consiste à considérer tout emploi ou travail comme du Karma Yoga, un service désintéressé au Divin, j'en suis progressivement venu à apprécier le courage, le sacrifice de soi et le dévouement au devoir incarné par les officiers militaires avec lesquels j'ai servi. J'en suis également venu à comprendre la nécessité d'une défense militaire tant que la prédisposition humaine à l'agression et à la violence ne motive pas les politiques des États-nations.

Réconcilier les paires d'opposés

J'ai réalisé que le monde est un jeu de forces, et que les « ennemis » n'existent que dans l'esprit de ceux qui sont influencés par les politiciens et les médias. À travers les *tapas*, ou pratiques yogiques intensives, et la pratique de l'amour, de la dévotion, de l'abandon, ainsi que du samad-

hi, ou l'absorption cognitive, j'ai appris à réconcilier et à transcender les paires d'opposés. En particulier ceux que j'expérimentais en moi-même, y compris l'amour et l'aversion, le confort et l'inconfort, le succès et l'échec, la peur et le courage, la fierté et la honte, l'avoir et le manque, le bonheur et le malheur. Je me suis également inspiré des écrits de Sri Aurobindo, qui, comme les Siddhas du Yoga, cherchait à transformer la nature humaine. Comme Sri Aurobindo l'a dit avec humour, lorsque ses camarades qui luttaient pour l'indépendance de l'Inde vis-à-vis de l'Empire britannique l'ont exhorté à reprendre son combat politique, il a rapidement répondu que ce qu'il fallait, c'était « non pas une révolte contre le gouvernement britannique, que n'importe qui pourrait facilement gérer... (mais) une révolte contre l'ensemble de la Nature universelle ». (Purani, A.B., Evening Talks with Sri Aurobindo, 1959, p. 45)

Comment l'amour permet « l'unité dans la diversité »

L'un des enseignements fondamentaux du Yoga est « l'unité dans la diversité ». Dans *La Voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga*, Babaji répète ce message. C'est également le thème des Parlements des religions du monde et du Yoga qui sont organisés chaque année au nom de Babaji depuis 1954, au cours desquels des orateurs représentant diverses religions et traditions spirituelles font des présentations. L'amour n'est pas simplement la tolérance des croyances d'autrui. Le véritable amour requiert de l'intérêt, de l'appréciation et de la familiarité. Yogi Ramaiah répétait souvent « le premier signe de grandeur est d'apprécier ce qui est bon et formidable chez les autres ». J'ai eu la chance de pouvoir apprécier les centaines d'orateurs des Parlements auxquels j'ai participé ou organisés à Los Angeles, Chicago, La Nouvelle-Orléans, Mayuram, Tirichy et Washington, D.C.

« L'amour de l'un doit vous inciter à préserver l'autre » - George Washington

Dans un nouveau livre, *The Next Civil War: Dispatches from America's Future (La prochaine guerre civile : tribune sur le futur de l'Amérique)*, le journaliste et auteur canadien Stephen Marche soutient qu'une future guerre civile en Amérique sera un combat « pour préserver une définition cohérente de l'Amérique elle-même ». Ce sera, conclut-il, « une guerre de définition ». Il souligne les paradoxes et les contradictions de l'Amérique en matière de culture, de race, d'histoire et d'identité nationale, des esclavagistes qui prônaient la liberté et l'égalité, un pays qui s'est imaginé à la fois comme une république de colons blancs et une démocratie multiculturelle, la terre des opportunités économiques, mais qui les refuse à beaucoup, une nation d'immigrants qui trouve de nouvelles façons d'être peu accueillante. L'ingéniosité américaine, créant des moteurs sophistiqués de division et de désinformation. Le pays de la liberté, avec un système d'incarcération de masse. Les aspirations qui l'ont

Suite à la page 4



Aimez vos ennemis (suite)

défini menacent maintenant de le déchirer.

Le discours d'adieu de George Washington, le 19 septembre 1796, est essentiellement un plaidoyer pour préserver un pays uni. « Votre Union doit être considérée comme le principal soutien de votre liberté... l'amour de la première doit vous inciter à préserver la seconde », déclarait-il. Washington prévoyait comment l'influence malveillante des partis et des factions « agite la communauté avec des jalousies mal fondées et de fausses alarmes, enflamme l'animosité d'une partie contre l'autre, fomenté parfois des émeutes et des insurrections ».

De tels avertissements ont une résonance particulière à un moment où l'un des principaux partis américains s'est éloigné du respect de la démocratie, où trop de ses partisans soutiennent de fausses conspirations qui peuvent pousser leurs partisans à la violence contre l'union. Qu'elle présume une guerre civile ou des formes moins graves de conflit, la tragédie du 6 janvier 2021 n'est pas seulement l'agression de ce jour et les mensonges qui l'ont produite, mais ce qu'elle annonce pour les jours à venir. Comme notre premier président nous a prévenus lorsqu'il a expliqué son intention de renoncer à sa fonction, « des hommes rusés, ambitieux et sans principes seront en mesure de subvertir le pouvoir du peuple, et d'usurper pour eux-mêmes les rênes du gouvernement, détruisant ensuite les moteurs mêmes qui les ont élevés à une domination injuste ».

Soyez un yogi

Pour le yogi, un être conscient, la vie consiste à choisir entre exercer intelligemment sa volonté et accepter de se soumettre aux impulsions, nées des habitudes et des tendances de la nature inférieure. Le yogi a progressivement unifié son être par la pratique de la méditation sur le Soi. Le yogi a développé sa volonté en l'exerçant d'abord sur de petites choses, de façon répétée. Lorsqu'elle est purifiée et que l'on s'est abandonné au Divin, on ne veut que ce que le Divin veut. La personne ordinaire, cependant, n'est pas un être réel, mais plutôt une masse d'influences, de mouvements, de forces, d'actions et de réactions. La personne ordinaire a donc une liberté de choix très limitée, tant sa conscience et sa volonté sont faibles. Le yogi exerce sa liberté à chaque instant, par le kriya, l'action en conscience, il est calmement actif, activement calme. Ayant transcendé les paires d'opposés, il demeure dans le Soi, il voit le Divin en chacun et en tout dans la vision universelle de l'amour.

Voici plusieurs autres moyens pratiques d'être un yogi :

Refusez les mouvements inférieurs

Toutes les forces sur terre tendent à s'exprimer. Elles peuvent chercher à se manifester à travers vous en pensées, paroles, émotions, désirs et actions. Si vous refusez leur manifestation, elles peuvent continuer à essayer à plusieurs reprises. Si vous refusez d'accepter celles qui sont négatives, qui créent de la souffrance pour vous ou

pour les autres, elles perdront leur force et cesseront de se manifester progressivement. Balayez-les en aspirant au calme et à la conscience intérieure. Elles ne vous appartiennent pas. Soyez très patient et persévérant. Sinon, lorsque des pensées ou des émotions négatives se manifestent, si vous prenez plaisir à les suivre, à les satisfaire ou à les nourrir, elles ne cesseront jamais de se manifester. Ne dites qu'après réflexion ce qui est édifiant ou utile, sans offenser les autres. Dans une grande aspiration, si vous pouvez vous mettre en contact avec quelque chose de plus élevé, une influence de votre être psychique ou une lumière d'en haut, et si vous parvenez à mettre cela en contact avec ces mouvements inférieurs, ils cesseront plus rapidement. Commencez ce processus de purification dans vos actions. Ensuite, il vous sera plus facile de ne plus le désirer. Enfin, vous n'y penserez même plus.

Les autres sont un miroir

Lorsque quelque chose chez une personne vous semble totalement inacceptable ou erroné, vous devriez vous dire : *peut-être que je fais la même chose sans m'en rendre compte. Je ferais mieux de regarder en moi-même avant de la juger, pour m'assurer que je ne fais pas la même chose d'une manière différente.* Si vous faites cela, vous vous rendrez compte que dans votre vie, vos relations avec les autres sont comme un miroir qui vous

permet de voir plus facilement et plus clairement les faiblesses que vous portez en vous. Au lieu de critiquer les autres, prenez toutes les choses qui vous irritent comme une leçon pour vous-même et votre vie sera plus paisible et plus efficace. Vous ne gaspillerez pas d'énergie à condamner les autres. Regardez tout avec un sourire bienveillant. Si quelqu'un est en colère contre vous, rentrez simplement en vous-même, au plus profond de vous-même, et restez tranquille. C'est dans l'immobilité que vous trouverez votre plus grande source de force. « Sois tranquille et sache que je suis Dieu », disent le Siddha Paambatti et David dans les Psaumes. Ne vous laissez pas prendre par les vibrations des autres ni par les mouvements de surface du monde extérieur.

Soyez vigilant

La vigilance signifie être sincère et éveillé. À chaque instant de votre vie, vous avez le choix entre le sommeil et la sadhana yogique, qui consiste à vous rappeler qui vous

Suite à la page 5



Aimez vos ennemis (suite)

êtes vraiment et à abandonner la fausse identification au corps, aux émotions et aux mouvements du mental. C'est la différence entre l'égoïsme et le témoin. Seul l'ego a des préférences. Soyez donc égaux envers tout ce que le karma conduit à votre porte. Comme l'a écrit la Mère de l'Ashram de Sri Aurobindo : « Être vigilant, ce n'est pas seulement résister à ce qui vous tire vers le bas, mais c'est aussi être attentif à ne pas perdre une occasion de progresser, de surmonter une faiblesse, de résister à une tentation, de faire un choix judicieux, de corriger une mauvaise habitude ou une tendance à ressasser le passé. Si vous êtes vigilant, vous pouvez faire en quelques jours ce qui demanderait des années. Si l'on est vigilant, on peut transformer chaque circonstance de notre vie, chaque action, chaque mouvement en une occasion de se rapprocher du but ». (Œuvres complètes volume 3, p. 202)

Adoptez les yamas, les restrictions sociales du Yoga.

Il s'agit de ne pas blesser et d'être gentil (*ahimsa*), de

dire la vérité (*satya*) d'être chaste et de se concentrer sur le vrai, le bon et le beau (*brahmacharya*), de ne pas prendre ce qui ne vous appartient pas (*asteya*) et d'être sans avidité (*aparigraha*). Voir le livre numérique « Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour avoir de bonnes relations » à la librairie de <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>.

Lorsque vous êtes lié par des pensées négatives, cultivez leur contraire à l'aide d'autosuggestions. Voir *Les sūtras Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*, versets II.33-34, et leurs commentaires.

Réservez du temps pour une pratique intensive et continue du Kriya Yoga. Cette pratique est connue sous le nom de tapas. Elle commence par un vœu ou une intention. Elle exige l'exercice de la volonté. En cas de résistance, il faut persévérer jusqu'à l'accomplissement du vœu.

Chantez avec amour et dévotion : Om Kriya Babaji Nama Aum en demandant les bénédictions et la grâce du Satguru, Babaji.

Trouveurs, chercheurs et belles expériences

par Durga Ahlund

J'ai reçu un courriel d'un homme d'une quarantaine d'années qui disait avoir eu des expériences avec Babaji alors qu'il était dans un état de conscience supérieure. Il disait ne pas être yogi, n'avoir jamais pratiqué le Yoga et ne savait même pas qui était Mahavatar Babaji jusqu'à ce qu'il le reconnaisse à partir d'une photo sur internet.

Il a écrit : «...il y a eu un changement dans ma conscience et une rencontre, j'ai reçu ce que j'appellerai un appel Divin. Je ne peux expliquer l'intensité et la profondeur de mon expérience par des mots... Tout ce que je peux dire c'est, est-ce que quelqu'un est déjà venu vers vous avant, car il avait rencontré ou vu Babaji ? J'ai cherché partout sur internet pour trouver quelque chose, ou quelqu'un qui pourrait me dire qui est cet homme, dans un premier temps son nom. Et dans ma recherche, j'ai appris qu'il enseignait le Kriya Yoga (et d'autres choses, j'en suis certain). Je ne peux oublier mon expérience ou Babaji et en ce qui me concerne, il n'y a pas de religions, seulement la conscience et l'humanité... »

Ses mots, et ce genre d'expériences sont belles, et j'ai envie de le partager dans cet article, car la plupart des nouveaux étudiants trouvent qu'il est difficile de faire appel à l'amour et à la dévotion pour un être/maître spirituel, malgré les efforts. Ils se demandent si cela a un sens, si c'est nécessaire.

Ce n'est pas important que cette personne ait vu ou rencontré Babaji. Ce qui est important est que cette expérience a été initiatrice d'une prise de conscience de cet état qui a abouti à la grâce de *l'aide divine*.

Prana shakti (l'énergie primordiale) anime toutes nos activités mentales, émotionnelles et physiques. Mais en raison de notre condition humaine, nos corps physique, vital et mental naturels ne sont pas particulièrement divins. Ils n'expriment pas naturellement une intelligence supérieure ou une source divine. Notre nature humaine nous limite et nous conditionne à voir, agir et réagir de

manière habituelle et conditionnée. Et alors que l'esprit a la capacité de s'ouvrir à la conscience, l'intelligence pure, la shakti divine, l'expérience de la *présence* active peut donner à l'esprit un sentiment d'impuissance. Les pensées peuvent surgir pour expliquer ou juger, ou même pour créer une image, mais l'esprit est impuissant dans l'immense vacuité de la présence. Des visions peuvent émerger dans l'esprit, mais l'esprit n'est pas impliqué dans la connaissance éveillée.

Présence active

La présence active sera vécue différemment selon le besoin et l'ouverture de la personne. Elle peut être vécue comme une lumière, un amour irrésistible, une joie, un plaisir, une orientation claire et soudaine, de la créativité, de l'énergie, une volonté accrue, un dynamisme ou un élargissement de conscience qui peut comprendre d'un seul coup d'œil la vérité de quelque chose.

L'esprit peut devenir conscient d'une présence qui existe au-delà de ses circuits habituels de mouvement. Lorsque l'on permet à l'esprit de se reposer dans un état profondément calme et réceptif, il est possible de devenir conscient d'une lumière qui s'infiltre dans tout ce qui est expérimenté, vu, pensé, senti et ce sur quoi l'on agit. Vous pouvez devenir conscient de tout ce qui est autour de vous d'une manière assez spectaculaire. Vous pouvez percevoir les pensées d'autrui. Cela est troublant et stupéfiant de devenir soudain conscient de ce qui est conscient, de la présence qui agit, qui danse à travers soi et les autres. Cet état d'expansion est donc généralement éphémère. L'esprit, par peur ou confusion, choisira de revenir à son état normal et conditionné de pensée. La pensée interfère toujours avec la conscience.

Suite à la page 6



Trouveurs (suite)

J'ai constaté que moins vous parlez de vos expériences spirituelles et moins vous pensez à les remettre en question, à en douter ou à tenter de les valider, plus elles ont de valeur pour vous. Les réduire au niveau de l'esprit diminue leur effet. Ce qui est important est que cette expérience fasse écho avec votre cœur et que vous l'acceptiez. Il se peut que vous deviez méditer sur une expérience pour véritablement comprendre son message et être prêt à appliquer la sagesse qui en découle, de manière pratique dans votre vie. Je suggère que le seul moment où vous devez partager une expérience spirituelle est lorsque vous vous sentez vacillant à ce sujet. Lorsque quelque chose est tellement désorientant que vous souhaitez avoir le soutien d'un professeur ou d'un praticien avancé qui pourrait être en mesure de faire la lumière sur cette expérience ou cet état. En général, je trouve qu'il est plus utile d'être simplement ouvert à une expérience spirituelle dans sa plénitude. Même si cela est désorientant, ne lui résistez pas, mais ne vous y accrochez pas non plus. Soyez reconnaissant, mais aussi prêt à la laisser partir. Une véritable expérience spirituelle vous donnera un retour d'informations. Suivez ce retour d'informations et suivez sa direction. Un changement s'est fait en vous, que vous en soyez conscient ou pas.

Je maintiens que le cœur, pas juste l'esprit, a besoin de s'élargir ; l'amour et la dévotion sont essentiels pour que tout éveil spirituel prenne racine et mûrisse. Pour moi, c'est la seule vraie valeur des expériences mystiques dans lesquelles la *présence active* se présente sous la forme du darshan avec un être divin, un grand saint, une image sacrée ou un enseignant. La Conscience Pure dans sa forme peut ouvrir et animer le cœur et ouvrir grand les portes de l'esprit.

Aspirer à Dieu et/ou à la Vérité peut nous accorder la grâce de résonner véritablement avec le Vrai, le Bon et le Merveilleux, et faire un saut dans l'Inconnu. De nombreuses personnes ont besoin d'une forme divine pour faire ce saut. Certains ont juste besoin d'expérimenter leur vraie nature, l'amour apparent de la naissance de la beauté et la créativité de cette existence.

L'avantage à expérimenter une présence aimante est son potentiel à dissiper l'illusion que la Conscience est séparée et limitée au corps humain. Une personne avec une conscience éveillée peut élargir la conscience d'une autre personne, tout en étant en sa présence. La spiritualité consiste à s'éveiller à un état indivis (un état de conscience de soi faisant partie d'un tout). C'est le véritable darshan (rencontre avec le divin) et le vrai satsang (guidance divine intérieure).

Le darshan se produit dans le cœur. L'expression de l'amour pur ne requiert pas de dévotion à une forme Divine. La dévotion surgit en Soi. L'amour est votre source ultime et lorsque vous vous connectez à votre nature véritable, l'amour surgit spontanément sans condition, sans limitation, sans définition. C'est un peu comme tomber amoureux de son Soi le plus élevé. La conscience pure du « Je suis » est libre de tout et ne peut être définie. Ainsi, limiter le Soi à une forme est, d'une certaine manière, un

tort.

Le progrès spirituel et l'ego

Il est possible d'avoir toutes sortes d'expériences de conscience et d'énergie shakti en ayant une pratique du yoga et de la méditation régulière, sincère et intensément disciplinée. Il est plus rare d'avoir ces expériences sans une pratique dédiée. Sans une certaine compréhension et des pratiques qui ancrent, les expériences spirituelles peuvent être accablantes, désorientantes et créer des déséquilibres physiques et mentaux. L'ego essaie toujours de se protéger. Une vision peut être une illusion créée par l'esprit durant une période de stress, de peur, de panique, de souffrance intense. Il est nécessaire de rester vigilant sur le mental pour devenir un véhicule plus parfait pour la shakti divine.

Le progrès n'est rarement soudain ni complet ; ce n'est pas une route stable même en ayant une pratique dédiée. Elle est parsemée de bosses et de pièges. Même si vous sentez avoir atteint une certaine destination et une foi totale en votre chemin, une épreuve arrivera. L'ego est complexe. L'autosatisfaction, l'arrogance ou l'orgueil peuvent prendre le contrôle de votre personnalité. Vous pouvez glisser et tomber et tout perdre, si vous vous attachez aux sommets spirituels au point d'en devenir dépendant, renforçant ainsi le sentiment de l'ego d'être spécial et séparé.

L'ego peut vous amener à douter de vous-même, de votre valeur. Les doutes demeurent chez presque tout le monde, quelles que soient leurs expériences. Ce n'est que si vos doutes sont exprimés dans votre esprit en tant que questions auxquelles vous cherchez à répondre, qu'ils peuvent devenir des tremplins pour la réalisation et transformer votre vision humaine ordinaire en réalisation spirituelle.

Si l'ego ne peut jamais enlever l'égoïsme, l'expérience de l'éveil peut se produire spontanément si *qui vous êtes* devient apparent. Cela nécessite que vous abandonniez vos histoires personnelles et votre besoin de contrôler ce qui arrive ensuite. Vous renoncez à votre réaction naturelle qui consiste à revendiquer comme vôtre ce qui surgit dans votre esprit. Vous devez être prêt à laisser tomber ce que vous pensez être.

Dans un état éveillé, le centre de l'action ne se manifeste plus du sens de l'ego individualisé. Au lieu de cela, on accepte que ce que l'on vit fasse partie de quelque chose de beaucoup plus grand que nous. On sent l'univers travaillant dans sa vie et à travers elle, sans laisser aucune impression réelle en soi. S'abandonner à cette perspective est le but du Yoga. Le but du Yoga est de témoigner, de célébrer et de s'identifier à la plénitude de la shakti universelle en notre être individuel et son expression unique dans notre nature.

Le travail

Notre travail dans le Kriya Yoga est subtil. Il est centré sur le développement de la conscience en réduisant l'influence de l'égoïsme et de l'égoïsme. Nous luttons

Suite à la page 7

Trouveurs (suite)

pour lâcher prise sur nos visions du monde et nos points de vue. La conscience c'est de voir à nouveau sans opinion, sans être distrait par les croyances. Nous nous efforçons d'abandonner les exigences du désir. Cela est bien sûr assez difficile, car la plupart d'entre nous ont des exigences d'un moment à l'autre. Les exigences constantes maintiennent l'esprit distrait et limité, de sorte que la conscience est incapable d'être suffisamment calme pour être consciente, pour être le témoin de ce qui se passe. Toutes les techniques de Kriya Yoga nous enseignent à développer la conscience, mais aussi à nous sentir à l'aise avec elle. Au fur et à mesure que la conscience se développe, l'influence de l'égoïsme est heureusement progressivement remplacée par l'influence de l'humilité. L'humilité nous permet d'être le témoin, plutôt que de réagir de manière habituelle par de vieux conditionnements. L'humilité nous permet d'être fascinés par le moment, tel qu'il est. L'humilité signifie que nous n'intervenons pas pour revendiquer l'instant, le juger ou lui formuler des exigences à son égard. L'humilité nous permet d'observer clairement, d'écouter plus profondément et de sentir plus intensément sans besoin de contrôler le résultat. Nous commençons par accepter le moment, tel qu'il est. Et la personne humble ne le reconnaîtra pas vraiment comme un état de conscience particulier. Elle sera simplement plus consciente et ouverte à son environnement et plus consciente de ce qui est conscient sans avoir besoin d'étiqueter ou de juger quoi que ce soit. L'humilité est la clé pour faire confiance à toute votre expérience au moment présent.

Il est possible d'atteindre le bord d'une falaise dans votre vie, où la vie vous a rendu humble et où vous avez choisi de lâcher prise sur tout. Quand vous sentez que vous n'avez rien à perdre, il est possible de tout lâcher, tout ce qui vous attache à l'esprit conditionné et votre vie telle que vous la connaissez. Avec ce genre d'abandon total, l'aide divine peut surgir dans un éclair de grâce immense, qui englobe tout.

Yogi Ramaiah, le professeur de Govindan, a vécu une expérience d'abandon aussi puissante. Lorsqu'il était jeune homme, Satapatha Annamalai Ramaiah a contracté la tuberculose osseuse et est resté confiné pendant 6 ans, alité dans un plâtre enveloppant tout son corps suspendu à une structure en bois. Un jour, il a simplement abandonné. Il a mis son oreiller sur son visage, voulant en finir avec cette existence douloureuse. Alors qu'il tentait de se suicider, une voix lui a parlé. « Ne t'ôte pas la vie, donne-la-moi ». Il a enlevé l'oreiller. Avec humilité, il a accepté dans sa totalité la Grâce qui s'offrait à lui. À la surprise de ses médecins, sa tuberculose osseuse était en rémission. Quelques semaines plus tard, lorsque ses médecins ont enlevé son plâtre, ils l'ont trouvé guéri. S.A.A. Ramaiah a attribué la voix et la guérison à Mahavatar Babaji et son expérience l'a complètement transformé et a marqué sa vie et son dharma.

Rien de particulier

Soyez cependant conscient d'un autre écueil sérieux des

expériences spirituelles. Quel que soit votre dharma, refusez de vous considérer comme spécial. Seul l'ego pense qu'il est spécial, et l'ego ne peut jamais être un remède à l'égoïsme. L'ego a une forte volonté et continuera de s'occuper des affaires, mais tout ce que vous obtiendrez est de vous sentir spécial et important. Gardez à l'esprit et dans le cœur que la grâce et la lumière de la Conscience Suprême peuvent uniquement être conservées quand vous abandonnez l'effort personnel, l'ambition individuelle, et tout sens d'être spécial. Tout véritable professeur ou guérisseur connaît cette vérité.

Que la gratitude et l'humilité soient votre réponse immédiate, une fois que vous prenez conscience de l'aide divine, de la grâce ou d'une expérience spirituelle. Sinon, l'ego s'en emparera et l'utilisera à des fins égoïstes. Cela n'attendra pas le processus de la purification, qui en général s'ensuit. L'ego verra les expériences spirituelles soit avec arrogance et continuera à chercher et à désirer plus d'expériences, soit il les jugera de manière négative et y répondra avec la peur. Dans tous les cas, l'ego passera à côté du véritable avantage : la purification et un état grandissant d'amour inconditionnel et de paix.

Ne pas s'accrocher aux expériences spirituelles

À Haridwar, en Inde, avec un groupe d'étudiants dévoués : tout en méditant dans la toute petite pièce où Lahiri Mahasaya méditait souvent à l'ashram de feu Swami Kabalananda, on m'a rapporté que certains de notre groupe avaient vu des êtres supérieurs, dont Babaji. C'est bien, moi je n'ai pas eu un tel darshan, mais ai apprécié la très belle méditation. Ensuite, il semble que sur notre chemin du temple de l'ashram, un magnifique sadhu, resplendissant dans une lumière qui enveloppait son corps et ses yeux, tenait un grand trident avec une cloche. Tout le monde dans notre groupe, soit 36 personnes, l'a vu, sauf moi. Govindan, ravi de voir cet être particulier, est venu vers moi et a dit, « es-tu maintenant satisfaite d'avoir vu un tel rishi ? » J'attendais en silence, avec une étudiante suisse, les retardataires toujours à l'ashram. Je me suis retournée, confuse, pour demander « quel rishi ? ». La femme à côté de moi a répondu, « vous l'avez vu ; il est passé lentement devant nous, en vous regardant, sonnant sa cloche ». Quelle cloche ? Je ne l'avais pas vu ni même entendu sa cloche. Soudain, emplie d'une joie immense et fascinée, j'ai éclaté de rire et dit à Govindan « oui, en effet, je suis satisfaite ! ».

De petites expériences agréables de la grâce se produiront de plus en plus. Laissez-les venir. Laissez-les partir. Ne les jugez pas. Demeurez ouvert et simplement reconnaissant pour toute la beauté, le mystère, la connexion, la synchronicité, la créativité et la conscience de la vie.



Comment devrions-nous nous concentrer dans la pratique des mantras ?

par M. G. Satchidananda

Qu'est-ce qu'un « mantra exactement » ? Avant d'essayer de répondre à la question, demandez-vous « quel est le mot que je répète le plus souvent, verbalement ou mentalement » ? Après un moment de réflexion, la plupart de nous vont réaliser qu'il s'agit du mot « Je ». Alors, une définition simple du mot « mantra » est que c'est un mot sacré qui remplace cette pensée « Je » et qui est transmis par quelqu'un qui est dans un état de conscience transcendant ou sans ego. Et en effet, il remplace progressivement « l'égoïsme » par la « réalisation du Soi ».

La racine du mot « *man* » dans le mot « mantra » signifie « penser » et est dérivée du mot Sanskrit pour « l'esprit », « *manas* ». Le mot « *tra* » veut dire « protéger ». Ainsi, un « mantra » est une syllabe sacrée qui protège l'esprit. De quoi ? L'esprit humain typique est habituellement lié par les « *samskaras* », les pensées et les tendances habituelles, à un tel point que nous nous identifions complètement à elles. Mais lorsque le mantra s'y substitue, nous nous libérons progressivement de ces « *samskaras* ». La répétition du mantra enlève la « saleté » de l'esprit, notamment la luxure, la colère et l'avidité. Tout comme le miroir acquiert le pouvoir de réflexion, l'esprit, débarrassé de la saleté, acquiert la capacité à réfléchir la vérité spirituelle la plus élevée. Les mantras sont en effet un savon ou nettoyant mental.

Un mantra est une divinité. C'est un pouvoir divin ou Shakti se manifestant dans un corps sonore. L'étudiant ou sadhaka devrait essayer de réaliser son unité avec le Divin à travers le mantra. Le mantra révélera la Divinité ou le pouvoir correspondant s'il est récité avec foi, *sraddha*, amour ou *bhava*, et concentration ou *dharana*. La répétition du mantra s'appelle *japa*.

D'où proviennent les mantras ? Dans des états de méditation profonde, les grands sages et siddhas des temps anciens entendaient certains sons subtils. Lorsque l'esprit s'affine, il est capable de les entendre. Dans la Bible, il est dit : « que celui qui a des oreilles entende ». Il existe deux types de langage : (1) les langues utilisées pour communiquer entre les gens, et (2) celles utilisées pour communiquer entre les différents niveaux de conscience. La plupart d'entre nous sont uniquement intéressés par le premier. Mais le second type existe dans de nombreuses religions différentes.

Pourquoi la transmission du mantra est-elle nécessaire ?

Ces sages entendent ces sons subtils qui correspondent aux chakras, ou centres psychoénergétiques, réalisent que s'ils pouvaient les partager avec leurs étudiants, ils pourraient induire les mêmes états de conscience. Ils les appellent les bija mantras ou syllabes graines, car comme les graines, elles permettent à l'expérience originale de repousser quelque soit l'endroit où elle est plantée. Le mantra amène à l'état de transcendance des pensées et

des sensations. C'est la raison pour laquelle un mantra par définition doit être transmis par quelqu'un qui est dans un état de conscience transcendant. Car le mantra inclus non seulement un son physique, les vibrations subtiles, mais aussi la conscience qui est derrière. C'est pourquoi il n'est pas possible de l'apprendre à partir de livres ou d'un support numérique. Au mieux, ces médias ne donnent que le son physique, sans le but recherché. C'est pour cette raison que les mantras sont enseignés uniquement après que l'étudiant et le professeur ont purifié leur esprit. Tout comme la terre du jardin doit être labourée, fertilisée, arrosée au printemps avant de planter les graines, puis ratissée, la transmission du mantra nécessite une préparation de celui qui va le recevoir. Et contrairement aux chants, ils doivent être pratiqués mentalement uniquement, en silence si possible, avec un rosaire ou mala, afin qu'ils puissent développer leur potentiel le plus profond.

Comment fonctionnent les mantras ? Notre personnalité est la somme de nos schémas de pensée inconscients. En répétant les mêmes pensées, des habitudes mentales se développent et forment la structure de notre personnalité. Ces schémas sont stockés dans le subconscient, en raison de la présence de l'égoïsme, l'habitude de s'identifier aux pensées, émotions et sensations. Par conséquent, nous nous identifions à notre personnalité, et oublions qui nous sommes véritablement, le Soi pur, celui qui Voit. Lorsque nos pensées habituelles impliquent des désirs, nos désirs deviennent habituels. Quand ces derniers ne sont pas satisfaits, nous connaissons la frustration. Ensemble, le désir et la frustration amènent la confusion quant à la vraie source de notre bien-être. Cette confusion engendre une absence totale de conscience de Soi.

Notre personnalité représente donc notre karma, la conséquence de nos pensées, mots et actions. En tant que telle, elle représente en chaque personne un ensemble unique d'attirances et d'aversion, qui attire à nous des événements, des personnes et des circonstances. En somme, chacun de nous est la cause de sa situation actuelle. Alors, si vous voulez changer votre vie, vous devez commencer par changer vos pensées et vos habitudes mentales. L'utilisation d'autosuggestions, d'affirmations et surtout de mantras peut constituer un véhicule pour une telle transformation. Ainsi, le mantra est un antidote au processus karmique. Le karma passé s'épuise progressivement, et l'on cesse de créer de nouveau karma.

Un mantra est comme la flamme d'une bougie dans une grotte sombre. Sans la flamme, vous ne verriez pas que le prochain pas pourrait être le dernier. Avec elle, vous prenez conscience de votre environnement immédiat. De la même façon, même une petite répétition d'un mantra vous permettra de devenir conscient de votre Soi, et de voir où vous en êtes mentalement.

Suite à la page 9

La pratique des mantras (suite)

Nos désirs sont comme des chats : si vous les nourrissez, ils se multiplient, mais si vous arrêtez de les nourrir, ils partent ailleurs. La beauté des mantras réside dans leur capacité à transformer nos désirs, non pas en se battant contre eux, mais simplement en redirigeant nos énergies dans la répétition du mantra. Les désirs perdent de leur puissance, et l'on trouve l'équanimité. De cette façon, ils sont aussi des mots de puissance, car ils permettent de conserver une grande quantité d'énergie mentale qui est normalement gaspillée dans les milliers de pensées et soucis. Ainsi, quand arrive le moment de résoudre un problème, on a l'énergie et la perspicacité nécessaires pour le faire.

Le Kriya Mantra Yoga développe notre corps intellectuel, même si le mantra en lui-même n'a pas de signification intellectuelle. Alors, ne me demandez pas ce que veut dire ce mot ! La plupart des mots sont ce que l'on appelle des « *bijas* » ou des graines syllabes, sans aucune signification intellectuelle. Alors comment peuvent-ils développer l'intellect ? En créant un espace entre nos pensées dans lequel l'inspiration peut venir de notre intuition. En tant que syllabes mentales sonores pratiquées en silence, elles pénètrent métaphoriquement les nuages de pensées et d'émotions et élèvent notre conscience dans le ciel de la *conscience de soi resplendissante*. D'ordinaire, lorsque notre esprit est rempli des pensées habituelles il n'y a pas de place pour autre chose de nouveau, et l'inspiration ne peut pas venir.

Comment devrions-nous nous concentrer dans la pratique des mantras ?

Comme les mantras sont le langage entre les niveaux de conscience, il est important de les répéter de telle façon que la conscience s'approfondisse et s'élargisse, comme une graine qui devient un arbre. Dans la conscience physique ordinaire, l'esprit et même notre identité sont absorbés par les phénomènes vécus par les cinq sens, préoccupés par ce que nous voyons, lisons, entendons, ressentons sur la peau et sentons. Cela stimule la rêverie, dans laquelle notre conscience se contracte et s'absorbe dans des mémoires, des imaginations comme l'anxiété, le désir et les émotions. Afin de profiter des bienfaits de la sadhana des mantras, il est nécessaire de se concentrer non seulement sur le son ou la prononciation du mantra, mais aussi sur sa signification et l'aspiration correspondante. La signification peut être comprise comme *bhava* ou sentiment, tel que l'amour, l'abandon, la force, la sagesse, l'abondance, le rayonnement et la paix.

Les bienfaits seront encore plus grands, si l'on parvient à se souvenir de l'état de conscience que l'on a senti lors de la première initiation au mantra. Le mantra est essentiellement un véhicule sonore de la conscience, et il nous rappelle l'état dans lequel nous étions lors de l'initiation. L'initiation au mantra est un événement sacré qui nécessite une grande préparation tant pour celui qui transmet que pour celui qui reçoit. Il est rare par exemple, que nous observions un jour de silence, une pratique intense de yoga et chantions autour d'un feu mantra yagna, com-

me l'avons fait avant l'initiation au mantra. Alors, souvenez-vous de cet état de conscience, avec son amour, sa pureté, son équanimité, le grand calme et l'énergie que vous avez cultivés avant et pendant l'initiation au mantra.

Les graines syllabes germent durant l'initiation au mantra. Plus tard, lorsqu'on les pratique de son côté, elles croîtront de manière expansive comme une plante si, lors de la pratique, on laisse de côté les autres préoccupations. Il est possible de le faire durant les activités routinières qui ne demandent pas beaucoup de concentration, comme marcher ou être en voiture, et même en conduisant si l'on connaît la route et qu'il y a peu de trafic. Une telle pratique nous aide aussi à éliminer l'anxiété mentale et les pensées futiles, qui nous vident de notre énergie mentale.

Si l'on pratique en aspirant à ce à quoi correspond le mantra, que ce soit l'amour, la sagesse, la force, l'abondance, l'illumination, par exemple, on crée les conditions idéales pour que ces états descendent du plan mental et se manifestent, même d'une façon magique, sur le plan matériel. Comme notre vie est en grande partie la conséquence de nos pensées, mots et actions passés, c'est-à-dire notre karma, lorsque nous remplaçons les vieilles pensées habituelles avec le mantra, les tendances karmiques anciennes perdent de leur force et se tarissent. Une telle aspiration, cependant, ne doit pas contenir d'impatience, d'espoir ou de doute. Elle doit être remplie de sentiments de confiance en l'efficacité du pouvoir du mantra et d'abandon à la Volonté du Divin. L'aspiration la plus élevée est simplement « Que ta volonté soit faite et non la mienne. » Alors, ce que l'on reçoit sera en alignement avec la Volonté Divine, et l'on surmontera l'illusion basée sur l'ego d'être celui qui fait.

Quand notre esprit est troublé par les défis de la vie, la pratique des mantras peut être faite comme un baume, pour adoucir l'anxiété, la tristesse ou l'agitation de l'esprit. Même si l'esprit est en concurrence avec la récitation du mantra, ce dernier va progressivement calmer le bavardage mental, laissant l'esprit dans un état de paix.

Les mantras peuvent être récités avant la méditation en aidant à calmer et concentrer l'esprit et le préparer à la méditation.

Il est préférable de pratiquer le mantra de manière continue durant un certain temps, ou un nombre prédéterminé de fois, comme les 108 graines du rosaire ou mala. Pour développer la concentration et la volonté avant même de commencer, par exemple un tour de 108 sur le mala, exprimez votre ferme intention, en répétant mentalement « je ne m'intéresse qu'à toi maintenant, je ne laisserai pas mon esprit vagabonder avant d'avoir récité 108 fois ce mantra. » Toutefois, si les circonstances exigent que vous vous concentriez sur autre chose, par exemple si vous conduisez une voiture et que vous devez vous concentrer sur la route, ou si vous parlez à quelqu'un, la sadhana du mantra pourra être interrompue temporairement, jusqu'à ce que vous puissiez la reprendre avec toute votre attention ou presque.



La Vaccination

Par le Docteur Lionel Coudron
Directeur de l'Institut de YogaThérapie
60 avenue d'Iéna,
Paris – France
IDYT.com

(NDLR : Cet article est une traduction d'un article original paru dans « Le Journal du Yoga » en juin 2021, n° 228 ; publié avec l'autorisation du Dr Coudron)

Voici plus d'un an déjà que notre société traverse une situation sans pareil depuis bien longtemps. Dans cette traversée, qui n'est pas terminée, loin s'en faut, dans cette épreuve, nous avons tous montré notre sens de la solidarité et nous avons joué le jeu, malgré les contraintes et complications et frustrations rencontrées.

Nous avons réussi à limiter la transmission en respectant la distanciation et l'application de gestes simples comme se laver les mains et porter un masque, nous avons limité le nombre de nos contacts et tout cela porte ses fruits. Lorsque l'on prend du recul, on ne peut qu'être émerveillé de la façon dont nous avons tous collectivement appliqué ces règles. (Il existe toujours des récalcitrants bien sûr, mais leur nombre très faible n'a pas suffi à contrecarrer les bénéfices de l'immense majorité. Et vous avez certainement également appliqué les règles simples pour renforcer votre système de défense (oméga 3, zinc, fer, vitamin D...) comme nous l'avions dit avec d'autres dans cette tribune il y a un an.

Pourtant, cela n'a pas été sans s'accompagner de milliers de rumeurs, d'informations fausses pour ne pas dire de désinformation et cette année aura été un exemple sur le plan sociologique de la capacité des êtres humains à réagir à l'émotion, à l'instantané et aux fausses croyances.

Parfois, en regardant cette année, l'état d'esprit humaniste du XVIème siècle, ou du siècle des lumières qui croit en la capacité de l'homme de raisonner de réfléchir a disparu au profit des passions, des emportements et de la confusion.

Pourtant, lorsque l'on est médecin, soignant, professeur de yoga, nous côtoyons tous les jours la souffrance et notre rôle est d'accompagner, soigner, lutter contre le mal-être et la maladie tant physique que morale.

Dans ce monde des possibles, depuis des siècles, l'humanité -le yoga le premier- se bat pour apaiser ces souffrances et avec des chercheurs ont permis de faire reculer les maladies infectieuses. La découverte du principe de la vaccination qui a débuté avec la variole (c'est Jenner qui découvre le principe de la vaccination à la fin du XVIIIème siècle en 1796) puis les recherches qui ont conduites à sauver des êtres humains par millions, ne serait-ce que Pasteur qui a dû lutter contre l'obscurantisme sous prétexte qu'il n'était pas médecin (il était chimiste) pour sauver le petit Joseph Meister de la rage d'une mort atroce que celle de la rage.

Depuis, des centaines, des milliers de personnes de savants, de chercheurs avancent pour trouver encore et encore des solutions et je crois que nous pouvons tous être

fiers d'appartenir à cette humanité qui progresse pour le bien des autres.

Je me souviens il y a quarante ans encore, nous voyons des patients atteints des séquelles de la poliomyélite. En dix ans, cette maladie a été éradiquée en France grâce à la vaccination. Il ne viendrait plus à l'idée de quiconque de refuser aujourd'hui cette vaccination tout comme la vaccination contre le tétanos !

Dans cette même aventure et cette même volonté de lutter contre la souffrance, depuis plus d'un an, des milliers de cerveaux avec des moyens comme jamais ont pu élaborer un vaccin pour nous protéger du virus du Covid 19. Ce qui n'empêche pas, d'ailleurs, dans le même temps de développer la prévention et les traitements.

Mais nous avons, réussi en moins d'un an à mettre au point un vaccin. Au plus exactement des vaccins. Ceux-ci reposent toujours sur le même principe, que Jenner et Pasteur ont mis au point, inoculer un virus atténué ou du moins des fragments de ce virus pour que l'on puisse déclencher des réactions qui nous protègent sans déclencher la maladie. Ou encore stimuler la production d'anticorps qui pourront reconnaître le virus et freiner sa progression dans notre corps.

Nous avons cette chance, incroyable, que d'avoir ces vaccins qui nous permettent de diminuer l'intensité de la maladie et sa gravité si nous la contractons. Mais ce vaccin est la source de fantasmes de peurs, de croyances fausses, de contre-vérités. Certes, tout le monde n'est pas formé à l'esprit scientifique et critique, mais nous pratiquant du yoga, pouvons suivre les conseils des Yoga Sutras, et continuer encore et encore à développer cette prise du recul qui seule nous permet d'être dans un état de yoga. Développer cet état de témoin, nous permet de regarder la situation en face et pourra nous aider à sortir de cette crise, dont la vaccination reste le meilleur moyen. Elle ne fera pas tout, mais elle est une solution importante pour accélérer le retour à la vie normale. Sans elle nous aurons non pas encore quelques mois à subir cette situation, mais quelques années.

Bien-sûr qu'il existe toujours des risques, mais le risque de ne pas se vacciner est bien supérieur à celui de l'être. Tout comme il existe des risques à faire de l'activité physique, mais le risque à ne pas en faire est de loin bien supérieur. Bien sûr la garantie de ne pas être malade du tout ne peut être assurée, mais si vous croyez que votre organisme est capable de supporter le covid 19, vous devez bien penser qu'il est capable de supporter un vaccin. Et l'inverse est vrai aussi, si vous pensez que vous risquez de mal réagir à un vaccin, ou d'avoir des conséquences à long terme, c'est donc que vous pensez que votre corps n'est

Suite à la page 11

La vaccination (suite)

pas capable de bien gérer sur le plan immunitaire celui-ci, alors qu'en sera-t-il lorsqu'il rencontrera pour la première fois le virus du Covid ? Un covid long, n'est pas des plus agréables tout comme encombrer les urgences et services de réanimation.

Je pense que nous pouvons tous être fiers d'appartenir

à une humanité qui est capable certes du pire, mais aussi du meilleur comme mettre au point des solutions pour nous aider à nous débarrasser de cette situation pénible pour tous.

Mai 2021.

Nouvelle publication : Sur les pas de Ramalingam

Sur les pas de Saint Ramalingam, par B. Kamalakannan, livre numérique, 120 pages, édition française, 2022. Comprend plus de 30 photographies et illustrations rares. Prix 6 € ou CAD\$8.40 incluant la TPS.



L'histoire inspirante de la vie de Ramalingam Swamigal, le plus grand Siddha du Tamil Nadu au XIXe siècle, y compris de nombreux faits peu connus sur la vie de Ramalingam, ses prophéties, ses enseignements ainsi que des photographies et illustrations, que l'auteur a étudiés dans les moindres détails. Ramalingam a atteint l'état immortel du soruba samadhi. Il est universellement vénéré pour sa grande sainteté, sa conquête de la mort et ses chants

inspirants, chantés par des millions de personnes encore à ce jour. Comme les Siddhas tamouls avant lui, il vénérât la « Lumière de la Grâce suprême ».

Dans le chapitre 18 intitulé « Cause profonde de l'initiation », l'auteur présente des faits et des arguments convaincants qui expliquent pourquoi Ramalingam a été persécuté de diverses manières par les Saiva Siddhantans orthodoxes. Ceux-ci l'ont condamné pour avoir enseigné que l'on pouvait trouver Siva à l'intérieur de soi en méditant sur la Lumière de la Grâce suprême, Arutperun Jyoti, et que grâce à cela, les péchés ou les entraves de l'âme pouvaient être dissous, et l'on pouvait s'unir au Seigneur.

L'auteur révèle qu'avant de disparaître dans sa chambre le 30 janvier 1874, Ramalingam a dit :

1. La boutique était ouverte. Mais il n'y a pas eu d'acheteurs. Alors, le magasin a été fermé.
2. Je vais fermer la porte de ma chambre. Vous croyez que Dieu est maintenant dans la flamme de la lampe. Par conséquent, vous adorez la flamme de la lampe sans perdre votre temps. Vous méditez devant cette flamme de la lampe en gardant à l'esprit ce que j'ai dit dans les 28 poèmes commençant par le mot « Ninainthu, Ninainthu ».
3. Je ne serai pas visible pendant deux KADIGAI et demi (la signification ésotérique du mot 1 Kadigai = 60 ans. $2 \frac{1}{2} = 150$ ans. $1874 + 150 = 2024$ apr. J.-C.)

L'auteur inclut également la première traduction en anglais de ces « 28 poèmes ».

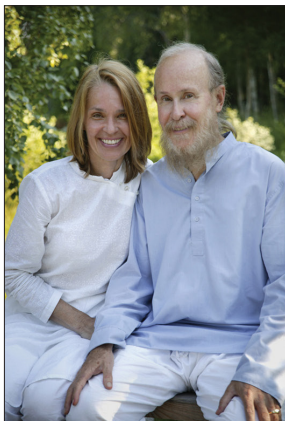
L'auteur est un spécialiste de longue date des écrits de Ramalingam.

« Je recommande vivement ce livre à tous ceux qui cherchent à appliquer les enseignements les plus élevés des Siddhas du yoga. »

Marshall Govindan



Nouvelles et notes



Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec en 2022 avec M. G. Satchidananda. 1ère initiation : 27-29 mai, 3-5 juin, 9-11 septembre ; 2de initiation : 13-15 mai, 26-28 août et 7-9 octobre ; 3e initiation (en anglais) 1-10 juillet, 22-31 juillet.

Formation de professeur de Kriya Hatha Yoga : du 30 juin au 15 juillet 2023. 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=UnFVW-mdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>
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>

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

Nouvelles et notes (suite)

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro de renouveler 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 kriyayogaactivities@gmail.com 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.

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.

