

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

La synchronisation du Satsang et du Seva

par Durga Ahlund

Qu'est-ce que la synchronie ? Il y a synchronie lorsque deux personnes ou plus agissent à l'unisson l'une avec l'autre. Lorsque nous faisons la même chose au même moment avec une autre personne, il y a synchronie. Rassembler un groupe de personnes, en présentiel, pour faire des asanas, chanter, pratiquer un rituel ou même écouter avec intérêt un enseignement ou une histoire crée l'état psychologique de synchronie, qui suscite l'enthousiasme et un environnement de coopération créative. La synchronie envoie des signaux tangibles indiquant que nous sommes ouverts les uns aux autres. Elle crée la similarité

et la proximité. Cela permet à la confiance de se développer et grandir au sein du groupe. Le mouvement synchronisé agit comme une invitation à être ensemble, à travailler ensemble en tant que groupe sans esprit de compétition.

Cela se produit dans le satsang, « partager la vérité avec les autres étudiants du Yoga ». Nous avons le sentiment d'être semblables et proches les uns des autres. Nous sentons notre interconnexion. Nous développons la confiance nécessaire pour partager nos histoires, nos doutes et notre vérité, en toute honnêteté. Le satsang n'a pas d'ordre du jour. Nous ne nous réu-



Table des matières

1. La synchronisation du Satsang et du Seva, par Durga Ahlund
5. Sankalpa : le pouvoir de l'intention, par M.G. Satchidananda
8. Revue de la Bhagavad Gita : enregistrement vidéo du séminaire par M.G. Satchidananda
10. Acharya Muktananda, nouveau membre de l'Ordre des Acharyas
11. Rapport annuel et projets pour 2023 : Ordre des Acharyas
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

nissons pas pour un satsang dans le but de convaincre les autres que notre expérience ou notre vérité particulière devrait être la leur. Nous n'essayons pas de prouver ou de nier quoi que ce soit. Le pouvoir du satsang vient de la transmission d'énergie qui résulte de la connexion profonde entre des personnes à l'esprit et au cœur ouverts. Le satsang est un moyen de partager un puissant saut d'énergie et de sagesse qui surgissent dès qu'un

Suite à la page 2

La synchronisation (suite)

vrai satsang est formé.

Le satsang ouvre le cœur, non seulement pour dire sa vérité, mais aussi pour entendre et reconnaître ce qui est vrai. Cela paraît mystique ou magique, mais le satsang est soutenu par la science de la synchronie, qui est une capacité humaine sophistiquée basée sur ces mécanismes fondamentaux. Une synergie de groupe peut être activée quand des connaissances factuelles, des compétences spécialisées, des efforts mentaux ou physiques sont répartis entre plusieurs individus.

Pour répéter, à un niveau plus élémentaire, la synchronie envoie des signaux tangibles aux autres que nous sommes ouverts à la coopération, capables aussi de coopérer. Le mouvement synchronisé agit comme une invitation à travailler ensemble. En plus de ce signal de coopération, la synchronie semble initier une cascade de changements dans la façon dont nous nous percevons et dont nous percevons les autres ! Le fait de reconnaître que nous bougeons de la même façon et au même moment que d'autres personnes renforce notre conscience de faire partie d'un groupe, ce qui nous conduit à moins nous concentrer sur nous-mêmes en tant qu'individus. Et parce que ces autres personnes bougent de manière similaire à la nôtre, nous apprenons progressivement à interpréter et prévoir leurs actions plus facilement.

La synchronie peut altérer la nature de notre perception, rendant notre système de vision plus sensible à l'occurrence du mouvement. J'ai remarqué cela au cours de mes années de pratique de la danse, du ballet, de la danse moderne, du flamenco, de la danse de groupe, de l'aérobique et du yoga. Du fait de la pratique régulière du mouvement à l'unisson, en reflétant les autres, nous nous souvenons plus précisément des gens avec lesquels nous sommes synchronisés, y compris leur apparence, leur façon de bouger et dont ils s'expriment. Nous pouvons apprendre d'eux davantage, car nous pouvons communiquer plus aisément avec eux. Lorsque nous poursuivons des objectifs communs, nous sommes plus efficaces.

Sur le plan émotionnel, la synchronie a pour effet de rapprocher les gens, mêmes étrangers, ils se sentent comme des amis, un peu comme une famille. Nous nous sentons plus chaleureux envers ceux avec qui nous avons expérimenté la synchronie. Nous sommes plus enclins à aider ces personnes. Et, à un moment donné, nous sentons que les frontières entre nous et les autres membres de notre groupe s'estompent ! Nous agissons pour le bien des autres.

Depuis des siècles, les organisations religieuses, les militaires, les nations, les autres organisations utilisent le mouvement synchrone pour unir des individus différents en un tout unifié. L'exercice, les marches, les défilés, les récitations d'un serment, la main sur le cœur, le fait de s'agenouiller, de s'incliner, de travailler et de chanter à l'unisson un chant avec une signification émotionnelle, ont été utilisés pour créer la solidarité. Voyez le pouvoir émotionnel de chanter des bhajans avec d'autres, ou un hymne comme *Amazing Grace* ou même un hymne national devant une foule d'étrangers lors d'un événement

sportif, la main sur le cœur. La clé réside dans le fait de créer une expérience de groupe dans laquelle les gens agissent et sentent ensemble, et sont physiquement proches.

La synchronie lors d'un satsang spirituel crée le sentiment que l'on s'est individuellement dilaté et que nous avons gagné en puissance, notre moi individuel s'est adouci, a rétréci. C'est comme si toutes les ressources du groupe étaient maintenant à notre disposition, et que la pression de l'individu avait diminué. L'élévation de l'énergie du groupe devient organiquement intentionnelle.

Emporté par le courant

Des études menées sur des athlètes et des danseurs ont montré que rien que le fait de bouger en unisson augmente l'endurance et réduit la perception de la douleur physique. J'ai constaté que cela est totalement vrai. La synchronie peut nous entraîner dans ce qu'un des chercheurs a appelé « tourbillon social ». Nous nous sentons dans un flux, ou en rythme avec les autres, et poussés ou emportés, dynamisés par quelque chose qui bouge en nous et à travers nous. Dans notre hatha yoga, nous pouvons faire l'expérience d'être emportés par un doux courant social ou un tourbillon. Une fois dans le flux, les postures deviennent plus fluides, énergisantes et sans effort.

Le simple fait de bouger dans les postures nous emporte dans un courant, car nous les connaissons et leur faisons confiance et parce que nous sommes avec d'autres que nous connaissons et en qui nous avons confiance. Nous sommes dans le même espace, coordonnant les mouvements physiques et la respiration, chantant à l'unisson et méditant ensemble. L'avantage de faire une activité physique ciblée à l'unisson va bien au-delà de la forme physique et de la souplesse. Un grand nombre d'études montrent que la synchronie comportementale, c'est-à-dire la coordination de nos actions et mouvements physiques avec d'autres, amorce la synchronie cognitive au sein des groupes. La synchronie cognitive signifie que nous nous sentons davantage connectés et coopérants et commençons à penser de manière plus efficace et effective. C'est la raison pour laquelle nous nous sentons si alertes et heureux, pleins d'énergie et détendus à la fin de notre pratique, même si elle dure plusieurs heures ! Nous ne sommes pas fatigués par notre exercice du Kriya Yoga de Babaji, ni frustrés ou lassés.

La série des 18 postures nous offre une merveilleuse pratique pour prouver le pouvoir et les avantages de la synchronie cognitive. En faisant les séries des postures à l'unisson avec les autres, coordonnant les mouvements qui composent chaque asana, en faisant les asanas étape par étape tout en restant concentrés sur la respiration coordonnée, en adaptant le regard mental (drishti) et les verrous musculaires (bandhas), tout en étant conscient de ce qui se passe dans le corps, nous assurons la synchronie, qui est la *biotechnologie de la formation du groupe et du satsang*. En commençant par l'asana du kriya *Vanekom*, en chantant le mantra dans la salutation au soleil et le

Suite à la page 3

La synchronisation (suite)

chant d'adoration au soleil en cœur, nous créons un rituel collectif qui met en place les bases pour le reste de la pratique. La pratique des asanas développe et consolide la cohésion de groupe. C'est une sorte de lien kinesthésique ou « musculaire ». Ceci induit un lien mental et émotionnel qui élève la pratique. C'est ce que nous pouvons offrir à notre pratique.

Le potentiel de l'attention partagée, la motivation partagée et le silence partagé

L'attention partagée est connue dans les cercles de psychologie. Le phénomène de l'attention partagée se produit lorsque nous nous concentrons en même temps que les autres sur un même objet ou une même information. La prise de conscience que nous nous concentrons sur une compréhension, un stimulus, ou une sensation particulière en même temps que d'autres personnes amène notre cerveau à conférer à ces derniers une signification particulière, la qualifiant d'importante. Lorsque dans notre séance de hatha yoga, nous nous concentrons sur les sensations du corps, nous avons tendance à accorder une plus large bande passante mentale à certaines sensations et les traitons plus profondément. Plutôt que de les ignorer ou de les chasser, ce que nous ferions si nous pratiquions seuls, l'attention partagée amène une prise de conscience de ce qui se passe dans le corps, de ce qui se déroule dans l'asana. Ce processus peut être subtil. Par exemple, lorsque le cours utilise un *drishti* ou le regard (diriger notre regard mental sur un point du corps), nous créons sur le plan organique des moments *d'attention partagée ou conjointe*. Nous illuminons l'objet, élevant l'expérience par la concentration, la conscience, l'immobilité et le silence. Des moments répétés d'attention concentrée sont associés à une pratique plus réussie. La recherche montre que nous apprenons et nous souvenons mieux des choses lorsque nous y prêtons attention avec d'autres et que la capacité à coordonner de tels mouvements d'attention partagée se produit avec la pratique. Ma pratique et l'enseignement de l'attention conjointe m'ont appris que si nous répétons et combinons ces moments de mouvement et d'attention partagés, le bénéfice énergétique sera plus grand.

Si les participants à la pratique intégrée de yoga développent également *la motivation ou l'intention commune* pour la pratique, la synchronie s'accroît. Dans le Kriya Yoga de Babaji, notre intention est une relaxation profonde. Mais notre définition va bien au-delà de la conception normale de la relaxation, notre objectif étant l'immobilité et le calme. Pour atteindre cet état d'immobilité, nous devons nous débarrasser de l'agitation, dans le corps et dans l'esprit. Faire l'expérience de la relaxation profonde dans l'asana n'est pas due à la cessation de l'énergie venant de l'inertie, mais à un accroissement d'énergie, à un déversement et à la circulation d'une force, dans un corps immobile et réceptif.

Une attention et une intention partagées peuvent faire taire les pensées, harmoniser la respiration et accroître l'énergie dynamique au point d'encourager l'abandon dans le siège profond de notre être, dans des moments

d'immobilité. C'est comme si toutes les pensées individuelles de type « je ne peux pas faire cela » se dissolvaient. Nos énergies subtiles intérieures font fondre le stress mental et physique. Travailler dans une telle atmosphère de paix et de coopération augmente le plaisir de la pratique en relaxant le corps à tel point que la tension et la crispation se dissolvent, et même l'énergie bloquée depuis longtemps est libérée. L'énergie du groupe s'élève pour soutenir la pratique de tous les participants. Chaque personne, qui est en phase avec l'ensemble, peut facilement profiter de l'énergie du groupe et perfectionner son asana au mieux de ses capacités. La conscience qui naît de la synchronisation et du silence mental crée une atmosphère parfaite pour que cette énergie supérieure circule sans entrave. L'énergie partagée et le silence créent la magie dans un cours de yoga.

L'attention et la motivation sont renforcées lorsqu'elles sont partagées au sein d'un groupe

Si une intention est exprimée avant pour le groupe, et que le groupe cherche la même expérience, l'engagement et la persévérance semblent accrus pour chacun. Avec *l'attention et la motivation communes*, j'ai constaté une augmentation de la souplesse et de la force. Et si la motivation exprimée est de faire les postures pour la relaxation, la relaxation sera expérimentée. Si la motivation est de gagner en énergie, en endurance ou en dynamisme, cela sera le résultat. Si la motivation exprimée est de « lâcher prise » et guérir, le relâchement sera expérimenté. Les enseignements et les techniques du Kriya Yoga utilisent le potentiel de l'attention, de la motivation, de la pensée, du ressenti communs ensemble au même moment pour nous aider à expérimenter l'avantage de faire partie du « nous » collectif.

L'effort collectif : trouver le « nous » collectif

Bien que nous nous imaginions comme des êtres séparés, notre esprit et notre corps ont de nombreuses façons de combler ce fossé par l'attention et la motivation. La nature de l'attention et de la motivation est modifiée de manière significative lorsque nous y accédons collectivement plutôt qu'individuellement. Le fait de nous percevoir comme faire partie d'un « nous » collectif, plutôt qu'un individu distinct, change la façon dont nous dirigeons notre attention et répartissons notre énergie afin que l'effort devienne plus agréable et que les performances s'accroissent. En tant qu'individus, nous accomplissons davantage, car notre volonté à persévérer augmente quand nos efforts sont faits au sein d'un groupe avec lequel nous nous identifions ou à qui nous tenons.

La synchronisation est bénéfique pour progresser dans le Kriya Yoga de Babaji. La plupart d'entre nous viennent au Kriya Yoga pensant que tout progrès vers la réalisation du soi est le résultat direct de l'accomplissement individuel, de ce que « Je » fais. Nous pensons que seul l'individu peut s'engager, persévérer ou réussir dans le yoga ou dans toute autre activité. La plupart d'entre nous sont

Suite à la page 4



La synchronisation (suite)

assez individualistes, et ne sont pas tellement attirés par le fait d'appartenir à un groupe ou une pensée collective. Cependant, notre volonté à persévérer peut être renforcée lorsque nos efforts sont faits au nom d'un groupe auquel nous tenons. L'effort collectif accroît la motivation. J'ai constaté que le groupe (effort collectif) contribue à renforcer l'engagement, la persévérance et le succès. Nous pouvons récolter les avantages de l'attention partagée, de la motivation partagée, de la réflexion commune, du ressenti commun, du travail commun, en personne, au même moment. C'est l'avantage du satsang.

Si le fait d'être membre d'un groupe est une source potentielle de motivation intrinsèque, nous devons avoir le sentiment véritable d'appartenir à ce groupe. Notre identité personnelle se lie fermement à cette activité de groupe et à son succès. Nous devons tirer une satisfaction de notre contribution à l'effort collectif. « Seva » (le service volontaire) est considéré comme une pratique importante dans le Kriya Yoga de Babaji. Lorsque l'effort du travail de groupe devient agréable en soi, l'énergie du groupe se renforce. Le fait de se sentir comme une partie du « nous » collectif, plutôt que d'un « Je » singulier, modifie la façon dont nous nous concentrons et la manière dont nous répartissons notre énergie. Au fil du temps, j'ai constaté que quand l'effort collectif est plus agréable, les progrès individuels sont plus grands. Et cela est magique.

L'idéal du Kriya Yoga de Babaji est de développer un solide sens du « nous ». Le Kriya Yoga cherche à aider ceux qui le pratiquent à tirer les précieux avantages de l'attention partagée, la conscience partagée, la motivation partagée et l'aspiration partagée. Nous nous rassemblons, nous nous rencontrons en personne, nous apprenons les enseignements et les techniques ensemble, nous faisons des efforts ensemble, tout cela pour le bien des individus du Kriya Yoga de Babaji, non pas pour maintenir une organisation. C'est lorsque les personnes découvrent et se connectent avec ce que j'appellerais leur tribu qu'elles ressentent de la joie au sein de leur tribu, qu'elles apprennent les mêmes choses avec leur *tribu*, au même moment qu'elles entendent les mêmes mots, au même moment qu'elles ressentent les mêmes choses, au même moment qu'elles en bénéficient le plus. Nous nous entraînons et pratiquons ensemble les asanas, le pranayama, la méditation, les chants dévotionnels et les chants. Nous avons 144 techniques et des enseignements tellement riches qui font que nous pensons ensemble, collaborons plus librement et réalisons des performances à un niveau supérieur à ce que nous accomplirions individuellement. Il y a une dynamique de groupe en action. Nous travaillons en groupe pour nous élever les uns les autres et donc nous-mêmes.

La plupart du temps, les étudiants apprennent des techniques, font peut-être temporairement l'expérience de la joie de l'attention et la motivation partagées, mais continuent ensuite chacun leur chemin.

Le Kriya Yoga de Babaji est fondé sur la compréhension de notre nature humaine en tant qu'êtres sociaux. Le yoga est autant une psychologie qu'une spiritualité. Les enseig-

nements sont une célébration de la présence pure des autres. Les enseignements et les techniques du Kriya Yoga de Babaji ont été développés pour exiger des disciples qu'ils soient mis au défi physiquement, mentalement et émotionnellement afin que par ce travail, ils surmontent tout sens de limitation appelé *maya* dans le yoga. On demande aux étudiants de travailler ensemble, en groupe, afin qu'une interconnexion se développe. Si une *interconnexion édifiante* se développe, un processus de purification peut démarrer, car chacun devient un miroir pour les autres.

La synchronisation, le satsang et seva ont le pouvoir d'attirer à nous et de développer en nous une nature plus aimante, plus compatissante et désintéressée. Si ce n'est pas toujours un chemin facile, le continuer bâtit la confiance. La transformation personnelle positive donnera la motivation à l'individu pour continuer et lui fera prendre conscience de son pouvoir de réalisation du soi et de transformation. Plus la connexion est forte, plus complète sera la transformation. Si les connexions sont perdues, la pratique perd son pouvoir collectif. En tant qu'individus du groupe, nous perdons l'énergie du groupe. L'individu se retrouve tout (e) seul (e) à devoir maintenir son attention et sa motivation suffisamment fortes pour faire des progrès constants.

Rare est celui qui naît avec une *spiritualité mûre*, une maturité qui est individuellement gagnée et voulue, qui fait l'expérience de l'Unité spontanément et qui voit immédiatement le sacré en toutes choses. Pour la personne mûre spirituellement, l'intérêt spirituel, l'engagement, la persévérance, l'aspiration et le progrès final sont voulus. Pour cette personne, l'énergie du groupe est simplement une reconnaissance agréable, non une exigence. Cependant, pour la plupart d'entre nous, faire l'expérience de soi comme faisant partie d'un « nous » collectif, plutôt que comme un individu séparé, est une exigence. C'est cette expérience de « nous » qui change la façon dont les individus dirigent leur attention et leur énergie, afin que l'effort devienne intrinsèquement agréable, que la performance augmente et que l'individu s'accomplisse davantage du point de vue de son véritable moi spirituel. Le « nous » collectif est nécessaire pour que nous comprenions que nous sommes dans une relation sacrée avec tout le monde, avec toute la Nature. La volonté de préserver sur le chemin est renforcée lorsque nos efforts sont synchronisés avec une tribu à laquelle nous nous identifions, ou à laquelle nous sommes attachés. Même un petit nombre de gens peut constituer un cercle satsang pour créer une pratique continue dont la synchronisation entraînera cet important changement de conscience.

© Copyright, août 2022, par Durga Jan Ahlund

Pour plus d'informations sur le sujet du « Satsang », consultez le Journal du Kriya Yoga du printemps 1999, volume 6, n°1. https://www.babajiskriyayoga.net/french/articles/art_10.htm



Sankalpa : le pouvoir de l'intention

par M. G. Satchidananda

*Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om
Iccha Shakti, Jnana Shakti, Kriya Shakti Om*

Je suis éternellement reconnaissant à Yogi Ramaiah de m'avoir aidé à apprécier et appliquer le pouvoir de l'intention, *Sankalpa shakti*, pendant les dix-huit années où j'ai servi dans ses ashrams à travers le monde.

En tant que jeune *brahmacharya* au début des années 70, mon professeur m'a souvent mis au défi en me demandant de faire des vœux particuliers. Ceux-ci incluaient des vœux de silence un jour par semaine, de jeûner une fois par semaine, de pratiquer une technique spécifique chaque jour pendant 48 jours, de réciter le serment de Kriya Yoga avant d'entamer une période de silence, le vœu de célibat et de végétarisme, de réciter des mantras chaque jour pendant un nombre minimum de fois, de pratiquer la *sadhana* yogique huit heures par jour, de suivre un horaire journalier de pratique et des vœux plus globaux de dévouement à la pratique du Kriya Yoga de Babaji. Il m'a aussi mis au défi de pratiquer le Yoga pendant 24 heures en continu, se référant à des « tapas ». J'ai fait ces choses régulièrement pendant les 18 années que j'ai passées sous sa tutelle. J'ai écrit au sujet de ces austérités et expériences dans « Comment je suis devenu un disciple ». Pourquoi ai-je fait de telles choses, me demanderez-vous ?

Au cours de mes premières réunions (*satsang*) avec lui dans un appartement d'une pièce à Washington D.C., lorsque j'étais encore un étudiant, l'un des chants qu'il nous faisait écouter est ce qui est écrit sous le titre de cet article. « *Iccha shakti* » est la volonté, « *Jnanashakti* » est le pouvoir de la vision ou de la sagesse et « *Kriya shakti* » est le pouvoir de la projection ou de l'action en conscience. En aspirant à ces pouvoirs et en s'y abandonnant, le Divin peut supprimer les limites de la nature humaine et transformer un individu en un être parfait ou *Siddha*.

Ceux qui suivent la voie du Tantra, y compris notre propre Yoga *Siddhantha*, savent que sans invoquer en soi avec amour et aspiration ces trois pouvoirs, on reste prisonnier des trois entraves ou taches de *avidya* (l'ignorance de sa propre identité), *ahamkara* (l'égoïsme), *karma* (les conséquences des actions passées), *maya* (l'illusion d'être limité dans le temps, le pouvoir, la connaissance et par les désirs et le passé). Par conséquent, ces trois pouvoirs de la Shakti Divine sont invoqués et vénérés en soi par les vœux sacrés, appelés *sankalpas*. Ils expriment l'intention de transformer les limites apparentes de la nature humaine et, ce faisant, révèlent et manifestent la nature divine supérieure, appelée *siddhi* ou perfection.

Le serment du Kriya Yoga

Le tout premier serment ou *sankalpa* qui m'a été proposé comme condition pour l'initiation au Kriya de Babaji est appelé « le serment du Kriya Yoga », dicté par Babaji lui-même à V.T. Neelakatan dans *La voix de Babaji*.

« J'accepte le Satguru Kriya Babaji comme mon idéal et contemplerai ces éléments et me consacrerai de la même ma-

nière. Je serai un baume pour les malades, leur guérisseur et leur serviteur. Par des pluies de nourriture et de boisson, j'apaiserai l'angoisse de la faim et de la soif. Dans la famine de la fin des temps, je serai leur boisson et leur nourriture.

Je serai une réserve inépuisable pour les pauvres et répondrai à leurs besoins avec une multitude de choses.

Je remets de manière absolue, totale et indéfinie mon être et mes plaisirs à Babaji afin que toutes les créatures (sur terre) puissent atteindre leur fin.

(Explications) : le calme réside dans l'abandon de toutes choses et l'esprit est enclin au calme. Si je dois tout abandonner, il vaut mieux le faire pour les autres créatures.

Je serai le protecteur de ceux qui sont sans protection, un guide pour les voyageurs, un bateau, une digue, un pont pour ceux qui cherchent la rive lointaine, une lampe pour ceux qui en ont besoin et un lit pour ceux qui ont besoin d'un lit. »

Conformément aux vœux de la tradition sacrée, chaque personne dans mon initiation à New York, en juin 1970, s'est levée et a récité individuellement ce serment devant une lampe à huile contenant les cinq flammes. Cela a marqué le début de tout le séminaire d'initiation.

Comme le savent les initiés aujourd'hui, les Acharyas dans notre Ordre n'exigent un engagement envers ce serment du Kriya Yoga que lors de la troisième initiation. Cependant, même la première initiation est précédée du même formulaire d'inscription et d'un questionnaire dans lequel il est demandé d'expliquer la raison pour laquelle on souhaite être initié et qui exige que l'on s'engage par écrit à pratiquer les *kriyas* enseignés pendant l'initiation et à les garder confidentiels. Puis, lors d'une conférence d'introduction, on est invité à réfléchir à la question « Pourquoi êtes-vous ici ? » L'initiation en elle-même démarre avec une cérémonie au cours de laquelle chacun est invité à formuler mentalement son intention et même prier pour être soutenu dans sa réalisation.

Pourquoi l'intention a-t-elle un tel potentiel ?

Qu'elle est votre intention ? Pourquoi apprendre et pratiquer le Kriya Yoga ? Si vous êtes venu à l'initiation au Kriya Yoga ou en avez envie de la faire, il est possible qu'en réponse à cette question vous ayez écrit sur le formulaire d'inscription : « Réalisation du Soi », « libération de mes limitations », « éliminer les conditionnements », « me libérer de la souffrance », « vivre dans la joie et la réalisation Divine ». Ce sont des exemples de réponses sur les formulaires que j'ai récemment reçus.

De telles réponses impliquent que l'on est devenu un chercheur de ce qui est au-delà du désir, du plaisir, de la consommation matérielle ou des frissons émotionnels. C'est même au-delà de la forme, de l'espace et du temps. Si les mots varient, ils renvoient tous à ce qui est sublime ou spirituel.

En faisant l'effort de tout d'abord envisager une réponse à cette question, puis en répondant, on affirme un but, une

Suite à la page 6



Sankalpa (suite)

direction et une intention. Cependant, un vœu est uniquement un potentiel, pas encore réalisé, mais peut-être juste entrevu lors de moments de transcendance spirituelle. Il faut trouver les moyens et ensuite appliquer sa volonté de façon régulière et répétée pour qu'il se manifeste.

Tapas est le moyen par lequel les intentions sont réalisées

Tapas comporte trois éléments nécessaires : l'intention ou le vœu, deuxièmement l'effort ou la volonté et troisièmement l'endurance. Le premier élément de tapas est qu'il comprend l'intention ou le vœu de s'appliquer à une discipline particulière pendant une durée prolongée ou régulière. Ou il peut aussi s'agir de s'abstenir d'un petit plaisir, d'un attachement ou d'une aversion. L'attachement est le fait de s'accrocher au plaisir et l'aversion est le fait de s'accrocher à la souffrance. Il peut s'agir de n'importe quoi : un confort ou un plaisir physique, un aliment particulier, une relation sexuelle occasionnelle, la télévision ou faire un mouvement non nécessaire si vous êtes assis en méditation. Il s'agit de prendre du recul par rapport à un plaisir ou une douleur, ou une pensée ou un sentiment de « Je suis ce sentiment, cette sensation ou cette pensée » et de les laisser partir. Cela s'appelle « *vairagya* » ou « le détachement ». Ce détachement nécessite un effort et de la volonté, et la répétition constante pendant une durée prolongée.

Combien de temps ? Cela doit être déterminé par le vœu ou l'intention. Vous pourriez commencer par simplement observer une journée par semaine de silence ou de jeûne ou vous abstenir de consommer un aliment ou une boisson particulière, ou de faire une activité agréable pendant un mois. Un acte de tapas devrait inclure de s'asseoir en méditation ou de chanter, sans dormir, de façon continue pour une durée en minutes, heures ou jours prédéterminés. Il y a des opportunités infinies de se remettre en question, de vivre à la limite de ce que l'on est capable de faire. Consultez la fin de cet article pour apprendre à créer vos propres sankalpas.

Tapas et volonté

Le deuxième élément de tapas est l'utilisation de l'effort ou de la volonté. C'est l'antidote à vos habitudes karmiques ou *samskaras*. Pour utiliser correctement la volonté, il faut refuser l'indulgence. Cela ne signifie pas que vous devez vous imposer des sévérités ou des privations. En réalité, tapas est un mouvement vers le haut, une ascension vers le sacrifice à la Volonté Divine. L'utilisation de l'effort ou de la volonté nécessite que vous éveilliez les pouvoirs de votre âme, vos émotions les plus fines d'amour et de dévotion, d'abandon et de consécration de soi avec humilité et patience. Un tel « esprit de sacrifice » est nécessaire pour que tapas reste une *sadhana* et ne devienne pas une punition.

« La volonté est le pouvoir de l'homme, la volonté est la force de l'âme. La volonté peut tout faire et grâce à la force, l'esprit et les sens peuvent être endigués. Si les désirs sont détruits, la

volonté se développe. La détermination, la patience, l'intérêt, l'attention, la persévérance, la ténacité, la persistance et la méditation sur le Soi facilitent tous l'acquisition de la volonté. »

– Kriya Babaji, « La voix de Babaji »

Diligence et endurance

L'endurance est le troisième élément de tapas. Comme pour un athlète, qui développe sa force physique contre la résistance et la « chaleur », le tapasvin développe sa volonté graduellement, en l'exerçant de façon répétée et régulière, malgré la résistance des habitudes.

Vous pouvez commencer tapas en retardant la satisfaction d'un désir ou d'une aversion pendant une période relativement courte. Le retardement s'allonge progressivement jusqu'à ce que vous fassiez l'expérience d'un renoncement complet et durable au désir. Le tapasvin accompli atteint finalement un état d'équanimité, dans lequel il ou elle peut simplement être dans la joie inconditionnelle, que l'objet du désir ou de l'aversion soit présent ou non. Ainsi, l'intention, la volonté et l'endurance sont les éléments clés de votre tapas, mais le résultat est l'équanimité face aux dualités de la vie.

Dans ce mode de vie axé sur la recherche du plaisir et la consommation, une telle abstention volontaire et ce refus peuvent vous paraître irrationnels et incompatibles avec ce que l'on appelle « la bonne vie ». Il peut sembler difficile de croire que le contrôle de vos impulsions d'attachement et d'aversion vous récompensera par un bonheur et une joie intérieure qui surpassent le bonheur éphémère que votre vie à la recherche du plaisir vous procure.

L'esprit s'attarde constamment sur les désirs et les craintes, mais lorsque vous faites preuve de détachement envers eux, ils disparaissent comme des nuages dans le ciel. En cultivant tapas, vous développez une grande énergie et de la volonté, ce qui vous permet d'être maître de votre vie et surmonter les obstacles. Vous développez littéralement la lumière de la conscience en vous. Vous devenez rayonnant comme le soleil, pas uniquement au niveau du corps subtil, mais même sur le plan physique ; vous développez davantage de lumière sur votre visage et vos yeux brillent. Vous devenez une source de lumière, de chaleur et d'amour pour tous ceux qui entrent en contact avec vous.

Impatience

Aujourd'hui, très peu de personnes qui tentent de s'engager dans le Yoga authentique ont la patience pour maintenir l'effort requis. Chacun est pressé par le temps, multitâches, cherche la gratification instantanée et la distraction de névroses profondes, et exige des services et la livraison de produits aussi vite que possible. Par conséquent, après de faibles efforts, la plupart abandonnent la pratique régulière, ou l'utilisent uniquement à des fins de relaxation, de contrôle du stress, ou pour maintenir la souplesse. Si votre intention se limite à ce dernier point, c'est bien, mais n'appellez pas cela le Yoga. Appelez-le régulateur de stress, étirement ou perte de poids.

Suite à la page 7

Sankalpa (suite)

Le Siddha du Yoga, Sattamuni, dont le guru, Boganathar, était aussi celui de Babaji, nous a prévenus que l'impatience était le plus grand ennemi du praticien du Siddha Yoga :

« Écoutez ! N'erre pas sans but, inquiet ;

Quand vais-je réaliser l'Unité ?

N'oubliez pas de vous nourrir et de boire

Une fois par jour, calmement ; soufflez sur la respiration (pranayama)

Perçant à travers le croisement ! (Spiralant à travers les nadis ida et pingala)

Regardez attentivement, concentrez-vous, méditez (sur chaque chakra)

Vous ne cherchez rien d'autre que *mula-siddhi* (la sublimation parfaite de la kundalini à la couronne)

Où Shiva et Sakti sont absorbés dans une seule unité. »

- Pariparuanam -12 (*Le Yoga des 18 Siddhas : une anthologie*, page 225)

Patanjali nous dit aussi que le détachement est sa principale méthode dans le Yoga Sutra I.12 :

« Par la pratique constante et le détachement surgit la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience. »

Mais dans les deux versets suivants, il nous avertit que cette méthode doit être appliquée de manière continue et régulière pendant longtemps :

« Mais dans ce contexte, l'effort pour demeurer dans (la cessation avec l'identification des fluctuations de la conscience) est une pratique constante. Cependant, cette pratique ne devient fermement établie que lorsque l'on s'y adonne de manière constante et régulière sur une longue période. »

Pratiques suggérées :

Pour créer un sankalpa, appliquez la méthode enseignée lors de la seconde initiation qui consiste à créer des autosuggestions. Créer une déclaration en une ou deux phrases qui exprime un changement positif de votre comportement, au temps présent, à la première personne, en utilisant des verbes qui évitent le doute. Ainsi, par exemple, « J'aime pratiquer les 18 postures chaque matin. » Ou « Je ne mange rien avant d'avoir pratiqué le Kriya Kundalini Pranayama et les Dhyana kriyas tels que décrits dans la première initiation. » Ou « Je ne mange que des aliments végétariens savoureux et nutritifs. » Ou « Je travaille dans l'esprit du karma yoga. » Ou « Lorsque l'imprévu arrive, je demeure le témoin calme. » Ou « Je suis aimé et guidé par le Guru. » Peaufinez-le, mémorisez-le et répétez-le mentalement lorsque vous êtes dans un état de calme chaque jour pendant au moins 21 jours, avant de vous endormir, avant de terminer une séance de Yoga Nidra et la 18e posture, lorsque vous êtes physiquement et mentalement détendu et réceptif à cette suggestion. Votre sankalpa remplacera la programmation à l'origine de vos diverses résistances et mauvaises habitudes.

Pour appliquer votre intention de travailler sur vous, pour supprimer les mauvaises habitudes, les

attachements et les aversions, commencez par devenir conscient de ces derniers en pratiquant « l'étude de soi », ce que Patanjali a appelé « *svadhyaya* ». Vous pouvez le faire en notant vos méditations. Je suggère que vous dressiez la liste des choses auxquelles vous vous sentez attaché, par exemple, certains aliments, divertissements, bavardages, personnes ou le fait de dormir plus que nécessaire. Déterminez la raison pour laquelle vous y êtes attaché et si cet attachement est sain ou pas pour vous.

Faites un vœu, un sankalpa exprimant votre intention d'éviter de vous adonner à l'un ou l'autre de ces attachements au cours du mois suivant. Sélectionnez ceux que vous estimez malsains pour vous.

Je vous recommande également de faire une liste de ce que vous n'aimez pas faire. Par exemple, vous asseoir en méditation plus qu'une certaine durée, des postures particulières, certains aliments qu'il serait bon de rajouter à votre alimentation, mais qui sont peu appétissants, jeûner, consacrer un jour au silence, aux tâches ménagères, à l'exercice, à un travail particulier que l'on vous demande de faire au bureau, ou à certaines personnes avec qui vous travaillez. Réfléchissez à ce qui vous déplaît dans chaque chose que vous n'aimez pas. Pouvez-vous vous défaire de cette aversion ?

Faites un vœu, un sankalpa, exprimant votre intention de vous impliquer dans une ou plusieurs de ces choses pour lesquelles vous ressentez une aversion, avec joie ou au moins dans un état d'esprit neutre de témoin, régulièrement au cours du mois prochain.

Commencez par les choses relativement faciles. En les réussissant, votre volonté se renforcera et vous développerez la confiance nécessaire pour relever de plus grands défis, des sources de résistance plus grandes. En conséquence, vous vous identifierez davantage au Soi Éternel, la conscience éclatante, non limitée par le temps et l'espace.



Revue de la Bhagavad Gita : enregistrement vidéo du séminaire avec le Dr Georg Feuerstein, maintenant en diffusion continue

par M. G. Satchidananda

J'ai le plaisir de partager avec nos lecteurs un compte-rendu d'un enregistrement vidéo rare de 6 heures et demie réalisé le 30 juin 2000 à l'ashram de Québec sur « La Bhagavad Gita », par le Dr Georg Feuerstein, docteur en sanskrit de l'Université de Cambridge, qui a été le plus grand spécialiste occidental de la tradition du yoga au cours des cent dernières années. Il est l'auteur de plus de trente livres sur le yoga. Nous avons récemment téléchargé cet enregistrement sur un service de diffusion continue vidéo. https://www.babajiskriyayoga.net/english/books-tore-2.htm#georg_gita_streaming

Il a été très émouvant pour moi de revoir l'intégralité du séminaire 22 ans plus tard, car il était un ami proche et un mentor, qui a cofondé le projet de recherche des Siddhas du Yoga. Il a participé à la première initiation au Kriya Yoga de Babaji plus tôt cette année-là avec moi à l'Université Bastyr à Seattle, Washington. Il a également écrit la préface de mon livre *Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*.

La présentation de Georg était très profonde, mais elle a été livrée de manière conversationnelle. Il n'avait pas de notes. De temps en temps, il s'est référé à une copie de poche de la même traduction que celle que nous recommandons dans notre formation de professeur de Kriya Hatha Yoga, par le Dr S. Radhakrishna, grand érudit et ancien président de l'Inde.

La Gita a pour contexte un champ de bataille, à Kurushetra, au début d'une guerre civile entre deux clans, les Pandavas, dirigés par Arjuna, et les Kauravas, dirigés par le roi aveugle Dhritarashtra. À travers dix-huit chapitres, Arjuna pose une série de questions, nées du doute, en commençant par ses doutes sur la raison pour laquelle il doit tuer ses proches et ses anciens maîtres. Georg fait remonter les origines de la Gita au yoga solaire archaïque, le yoga des Vedas, et explique en détail son « Samkhya Yoga », qui est antérieur au classicisme. Il estime que le « Samkhya Yoga » fournit un meilleur modèle théologique que le Yoga classique de Patanjali, qui s'intéresse surtout aux moyens, ou la sadhana, nécessaires pour réaliser le samadhi, la réalisation du Soi. En tant qu'historien, il discute également des preuves historiques de la bataille, et du siècle probable où la Gita a été écrite.

Mais comme l'ont écrit de nombreux commentateurs, la Gita peut aussi être interprétée comme se déroulant sur le champ de bataille de la vie de chacun, chaque fois qu'il y a une crise ou une profonde crise existentielle. Georg nous dit que nous sommes tous des « Arjuna », et que nous avons tous un « Krishna », en tant que maître, qui répond patiemment à nos doutes et nous encourage dans nos crises et nos défis.

Le premier chapitre de la Gita est intitulé « L'hésitation et le découragement d'Arjuna ». Dans une série de commentaires, Georg résume comment Krishna convainc Arjuna « de ne pas se décourager parce que la vie n'est pas belle », mais de remplacer sa dépression et son dégoût par



une compréhension « réaliste » de la nature du karma et des principes de Purusha (conscience) et Prakrit (nature). La nature comprend tout ce qui fait partie de notre nature humaine, y compris notre sensualité, nos émotions, notre esprit et notre intellect. Il compare le « champ de bataille » au conflit que chacun vit dans toutes ses interactions avec sa nature humaine et le monde extérieur. Krishna prescrit le karma yoga avec détachement et discernement. « Suis-je en phase de contact ou de sortie dans l'une de mes relations ? » « Suis-je en train de contracter dans la peur, la colère, la jalousie, l'envie ou l'avidité ? » « Ou, est-ce que je viens de l'amour ? » Si vous êtes contracté, « lâchez prise ». Aucun effort n'est jamais « gaspillé », dit Krishna à Arjuna. Il prescrit la voie du « karma yoga ».

Il cite l'importante contribution du Samkhya qui distingue le mental de la conscience. Contrairement à la psychologie moderne, qui se réfère au mental comme à une chose nébuleuse sans définition, sauf par la façon dont il s'exprime à travers divers comportements, ou comme une fonction du cerveau, le Samkhya nous dit que le mental, « manas », comme l'un des 24 principes de la Nature, est un produit matériel de la conscience. Que sans conscience, le mental n'existe pas, par exemple, dans un cadavre. Même une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, qui ne se souvient plus de son nom, a toujours une conscience. Il poursuit en expliquant comment le dualisme du Samkhya nous aide à comprendre notre condition réelle, ou notre point de départ, d'instant en instant, dans la réalisation de la non-dualité, où la conscience et la nature sont réalisées comme une seule et même chose. Il explique comment le Samkhya est la base du Yoga classique de Patanjali et du Vedanta, les Upanishads, parce qu'il fournit un modèle conceptuel qui permet de comprendre notre erreur de perception, l'illusion de la séparation, née de l'ignorance. Il nous aide à réaliser que l'élément du Purusha, le Témoin, est toujours présent.

Suite à la page 9

Revue de la Bhagavad Gita (suite)

Aucun système ne peut couvrir toute la carte de la réalité, dit-il.

Georg commente la façon dont Krishna lève les doutes d'Arjuna sur les conséquences karmiques du meurtre. Il y a karma si vous tuez avec émotions, dans un état d'esprit égoïste limité, car les émotions laissent des empreintes dans le subconscient, formant ou renforçant des activateurs subliminaux, ou *samskaras* (habitudes) et *vasanas* (souvenirs). Krishna dit à Arjuna qu'il doit dépasser l'état d'esprit conventionnel et tuer les membres de l'armée adverse, y compris les membres de la famille et les enseignants, pour préserver l'ordre social qu'ils violent. Parce que vous êtes formé comme un guerrier, il est de votre devoir de protéger les autres contre la mort et de maintenir l'ordre social. Si vous étiez un brahmane érudit, vous écririez un livre ou des articles sur la nécessité d'agir ainsi. Chacun de nous doit trouver sa mission particulière dans la vie, ce qu'il est censé faire, son « *svadharma* », mais avant d'être capable de le déterminer, il faut d'abord trouver son « *svabhava* », ou « être intérieur ». Il faut aller au fond de soi pour le trouver. Ce n'est pas notre « passion », qui est émotionnelle. Les émotions n'ont pas d'intelligence, et elles sont source de confusion et de conflits interpersonnels. De *svadharma* découle l'action juste.

Krishna encourage ensuite Arjuna en lui disant que les habitudes et les tendances de son karma dans les vies précédentes continueront à se manifester dans celle-ci, et que la crise actuelle de sa vie a été déclenchée il y a longtemps, non seulement par ses propres actions, mais aussi par celles de millions d'autres personnes.

Georg estime que l'expérience de notre génération consistant à faire descendre nos enseignants du piédestal où nous les avions placés est un service « très intelligent » que nous a rendu la nature, et qui a aidé les Occidentaux en particulier à développer une vision réaliste de la voie spirituelle. Il a affirmé que « de nouvelles formes de discipulat et d'enseignement » se développeront en Occident, parce que la psychologie des Occidentaux met l'accent sur le sens critique, les relations dialectiques, qui permettent à un disciple de faire des commentaires critiques à un enseignant et de recevoir une réponse positive. C'est la marque d'un bon enseignant, celui qui est toujours prêt à grandir. Rien ne peut stimuler notre respect et nous encourager plus que de voir un enseignant qui pratique intensément. Dans les sociétés orientales et asiatiques, la relation disciple-enseignant est simple, car l'enseignant est idéalisé et l'étudiant se perd dans sa relation avec l'enseignant.

Au chapitre 2, Krishna explique à Arjuna comment combattre en maintenant continuellement la conscience du Soi, Purusha, et non du corps. « Nous devenons ce que nous contemplons », comme il est écrit dans les Upanishads. Pour devenir Cela, il faut abandonner l'état d'esprit de ce que l'on pense être. Le Shivaïsme du Cachemire, comme toutes les pratiques de Yoga, nous aide à corriger notre erreur de perception, avec son avertissement de remarquer l'espace silencieux entre vos pensées, souvent au cours de la journée. Georg demande : « À ce niveau, où l'énergie et le conscient ne font qu'un,

tout est possible. » « Combien de fois les fragments des incarnations précédentes ont-ils affecté celle-ci ? » « Comment pouvons-nous les purifier ? » Il répond : « Tout ce que nous pouvons faire est de libérer assez d'espace dans notre propre esprit pour voir Cela. Nous vibrons à un niveau plus élevé chaque fois que nous trouvons l'espace silencieux entre nos pensées. »

Au chapitre 3, Georg nous informe que le « karma yoga » est la « transcendance de l'activité » (*niskarma karma*). Normalement, nous ne faisons que réagir à travers nos schémas personnels inconscients, nos activateurs subliminaux, nos habitudes et nos souvenirs. Le karma yoga consiste à entrer en contact avec eux et à les suspendre. « Vous devez prendre du recul par rapport à eux, dans un espace immobile, et en être le témoin. » « Un karma yogi se soucie profondément des autres et suspend donc les qualités égoïstes. Il n'agit que de manière appropriée. » Le fait que ce soit approprié dépend du contexte et de notre intelligence. « Je peux être gentil ou dur. » « Un karma yogi conserve la perspective du témoin et agit avec bonté, compassion, ce qui profite aux autres, avec patience et générosité. » L'ordre social dépend de l'observation des cinq retenues sociales du yoga, ou yamas, dont la non-violence et la véracité. « Sans cela, rien dans le yoga ne sera solide. Si nous sommes ancrés moralement, nous pouvons nous épanouir. » Il déclare que l'engagement d'un yogi à respecter ces règles et à continuer à pratiquer la sadhana yogique au bénéfice des autres est l'équivalent du vœu de « Bodhisattva » du bouddhisme, sans étiquette.

La sagesse exprimée dans cet enregistrement est particulièrement pertinente dans le contexte actuel des défis personnels et collectifs, source de désespoir pour tant d'entre nous !



Acharya Muktananda, nouveau membre de l'Ordre des Acharyas

Nous sommes heureux de présenter à nos lecteurs un nouveau membre de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, Matthew Exley. Il a été intronisé dans l'Ordre en Italie le samedi 20 août 2022, lors d'une cérémonie à Perth en Australie, qui a célébré son accomplissement des conditions d'adhésion et son engagement public à servir le public en partageant les enseignements de Babaji et de Son Kriya Yoga. Il a reçu le nom de Muktananda. Voici ce qu'il dit de lui-même :

« Dès mon plus jeune âge, en observant la façon dont ma famille et mes pairs vivaient et décrivaient ce qu'était la vie, le monde qui m'entourait n'avait pas vraiment de sens. Quelque chose en moi ne sentait pas que c'était ce qu'il me fallait.

Cela a commencé à changer après avoir rencontré mon meilleur ami au lycée. Ses parents m'ont fait découvrir divers concepts de spiritualité et m'ont offert mon premier livre de yoga à l'âge de treize ans. La vie a commencé à avoir un autre sens, ce qui m'a poussé à poursuivre mon voyage au cours des 35 dernières années.

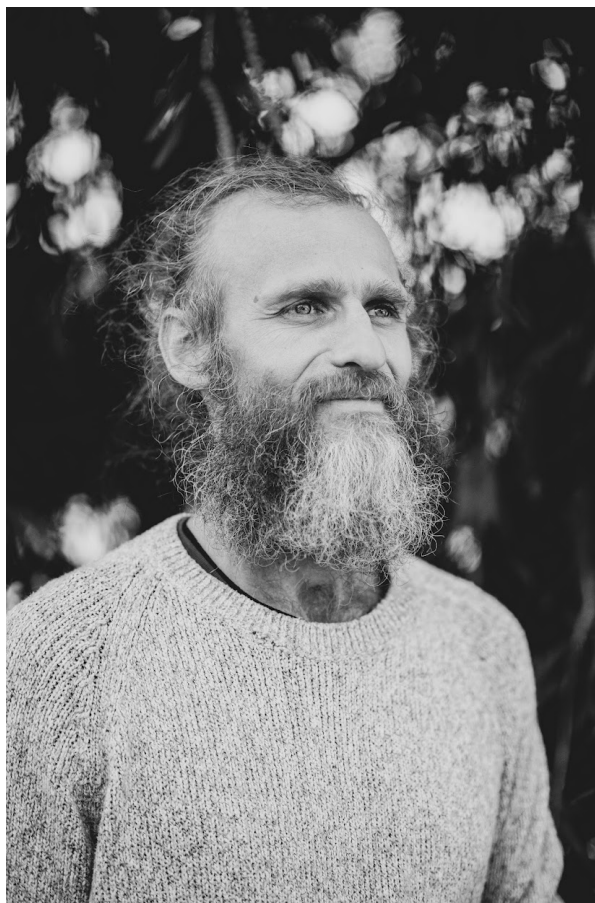
J'ai fondé trois studios de yoga et j'ai continué à apprendre, à me former et à enseigner diverses lignées de yoga dans le monde entier. De mes débuts dans le yoga de Iyengar, en passant par le yoga d'Ashtanga et le Hatha Yoga, j'ai appris beaucoup de choses, et chaque tradition m'a donné une autre pièce du puzzle.

Ayant contracté une méningite en 2012 et alité pendant six mois, avec de nombreuses complications de santé et des forces émotionnelles en jeu, j'ai été en convalescence pendant les 18 mois suivants, cherchant intensément une guérison plus profonde.

Le Kriya Yoga de Babaji est arrivé dans ma vie. La guérison s'est déroulée à plusieurs niveaux. Une fois introduite dans la pratique de la sadhana quotidienne du Kriya Yoga de Babaji, elle a réparé le système nerveux, élevé le corps et l'esprit et ouvert une porte à l'intérieur de moi qui était auparavant fermée. Un vide à l'intérieur de moi, là où il manquait quelque chose, a été comblé par la pratique.

Quatre séminaires d'initiation ont suivi, une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga de Babaji, ainsi que le cheminement pour devenir un acharya, le tout au travers de voyages dans les ashrams du Canada et de l'Inde.

C'est avec beaucoup de gratitude envers Babaji, Sat-chidananda, les acharyas du Kriya Yoga de Babaji, ainsi qu'envers tous ceux qui contribuent à permettre que l'intégralité du Kriya Yoga de Babaji soit transmise et fasse partie de cette organisation et de cette communauté. »



Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets 2023

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 2021, l'Ordre des Acharyas a permis :

- D'organiser plus de 90 séminaires d'initiation pour plus de 700 participants vivant dans 13 pays, dont le Brésil, l'Inde, le Japon, l'Estonie, l'Espagne, l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Autriche, la Suisse, la Belgique, les États-Unis et le Canada.
- De 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, en Italie et en France, ainsi que des réunions quotidiennes de sadhana via Zoom en Inde.
- De maintenir 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.
- De maintenir un ashram à Badrinath en Inde. Financer la construction d'un nouvel ashram à Colombo au Sri Lanka.
- De garder le personnel de nos deux ashrams en Inde ainsi que notre webmestre, avec leurs salaires complets, pendant la pandémie.
- De publier les livres *Babaji et la tradition du Kriya Yoga et des 18 Siddhas* et *La Voix de Babaji* en Kannada ; le livre *Sur les pas de Saint Ramalingam* en français.
- La publication de la vidéo en chinois *Le Kriya Hatha Yoga de Babaji*, et d'une édition numérique du livre *Kriya Hatha Yoga*.
- De parrainer des cours publics gratuits de Kriya Hatha Yoga de Babaji, ainsi que des kirtans à l'ashram

du Québec.

- De créer une bibliothèque pour conserver les enregistrements audio et vidéo des satsangs et célébrations en ligne en 2020-2022, régulièrement mise à jour et reposant sur des dons. Disponible sur patreon.com/babajiskriyayoga
- De terminer la formation de 5 nouveaux acharyas : Niranjana en France, Nandi au Canada, Narada au Brésil, Chandra Devi en Italie et Muktananda en Australie.

En 2022-2023, l'Ordre prévoit de réaliser les projets suivants :

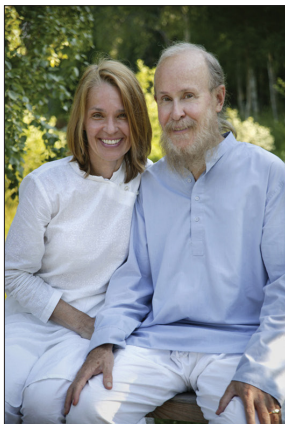
- Organiser des séminaires d'initiation dans la plupart des pays mentionnés ci-dessus.
- Organiser des cours publics gratuits d'asanas et de méditation deux fois par semaine dans nos ashrams au Québec, à Bangalore et au Sri Lanka.
- Financer la construction d'un nouvel ashram dans la ville de Colombo, au Sri Lanka, qui sera terminé en novembre 2022.
- Publier le livre *Babaji et les 18 Siddhas* en Malayalam et le volume 3 de la *Voix de Babaji* en Hindi.
- Compléter la formation d'un nouvel acharya en Allemagne.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 35 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 2022-2023. Votre contribution est déductible d'impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2022, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2022. Utilisez votre carte de crédit !

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



Nouvelles et notes



Initiation à Rhode Island avec M.G. Satchidananda : 11-13 novembre 2022

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec avec M. G. Satchidananda. Première initiation : 9-11 septembre 2022, 14-16 mai, 26-28 mai 2023. Deuxième initiation : 7-9 octobre 2022 ; 16-18 juin 2023. Troisième initiation : 30 juin - 9 juillet 2023.

Formation de professeur de Kriya Hatha Yoga : du 3-18 août 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>

Nouvelles publications en langues indiennes. Nous sommes heureux d'annoncer la publication des titres suivants : nouvelle traduction en tamoul de *La voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga*. En Kannada : *La voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga, Babaji et la tradition de Kriya Yoga des 18 Siddhas* et plus tard cette année *Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel*. En hindi, plus tard cette année, le troisième volume de *La voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga*. Les résidents en Inde peuvent commander sur ce site : <https://babajiskriyayogastore.in/>

Nouvelles publications en langue chinoise : Nous sommes heureux d'annoncer la publication des éditions en langue chinoise des livres *Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel* et *Le Kriya Hatha Yoga de Babaji : 18 postures*, ainsi que de la vidéo en streaming de 2 heures *Le Kriya Hatha Yoga de Babaji : une voie vers la réalisation de soi par la vigilance dans l'action*. Pour commander, contactez Anjani à togaoyan@hotmail.com

Nouveau ! Enregistrement MP3 « Chansons et chants de dévotion de la tradition du Kriya Yoga » avec accompagnement musical. Ce projet musical est né du désir de quelques initiés proches de Satchidananda de mettre en musique des enregistrements a cappella de chants de Babaji qui avaient été initialement enregistrés par Satchidananda en 1993. C'est chose faite, et bien faite, avec une réédition de la voix, une harmonisation inspirée et une in-

strumentation raffinée de qualité exécutée avec le plus grand soin.

Pour écouter des extraits de chaque chanson ou pour télécharger en échange d'un don de n'importe quel montant, cliquez ici : https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore2.htm#devot_chants_w_accompagnement_audio



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.

Suite à la page 13

Nouvelles et notes (suite)

Visionnez les enregistrements de 2020 à 2021 sur patreon.com/babajiskriyayoga.

En Europe pour les initiés : Satsang tous les premiers dimanches du mois. 13h30 GMT+1 (15h - heure d'Europe centrale ; 9h30 - heure de Montréal) : 60 à 120 minutes. Sadhana guidée en groupe tous les autres dimanches **Satsang quotidien - Kriya Yoga de Babaji Sri Lanka** : Tous les jours (du lundi au samedi) 11h30 GMT (17 h - heure normale de l'Inde). Pour plus d'informations : https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_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=UnFVWmdSZC9P-K0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>
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, satsang le dimanche : 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 se-

ront 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

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.