

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Aimer et ne pas aimer : la maladie du mental

par M. G. Satchidananda

Le chemin vers un état de réalisation du Soi ou de l'illumination peut être facilité en se souvenant et en répétant mentalement de courtes déclarations qui peuvent court-circuiter, interrompre ou du moins affaiblir les mouvements du mental et du corps émotionnel/vital. En voici quelques-unes qui peuvent être utiles :

Aimer et ne pas aimer : la maladie du mental.

Explication : Aimer et ne pas aimer sont respectivement l'expression d'attachements et d'aversion. Ils font partie des formes les plus subtiles du désir. En raison de leur subtilité, on ignore souvent leurs effets. Patanjali identifie les « attachements » et les « aversions » comme deux des cinq kleshas, qui sont les causes de la souffrance. Ils sont issus de deux autres : l'ignorance de son identité (avidya) et l'égoïsme (ahamkara), soit l'ha-

bitude de s'identifier à ce que l'on n'est pas, le corps, l'esprit et les émotions. La cinquième cause de souffrance est la peur de la mort.

Le fait d'aimer ou de ne pas aimer se manifeste le plus souvent par des impulsions dans le corps vital, sous l'effet de souvenirs (vasanas) ou d'habitudes (samskaras). L'esprit crée constamment des associations entre les sensations actuelles, les choses vues, entendues, senties, goûtées ou touchées, et les souvenirs. Leur interaction crée alors instantanément des impulsions de désir dans le corps vital, siège des émotions et des désirs.

Le désir est un piège.

Explication : Tout le monde a des désirs. Les sages, cependant, ne se laissent pas emporter par eux en s'y attardant. Ils évitent de fantasmer sur la joie qu'ils éprouveraient si l'objet de leur

Table des matières

1. Aimer et ne pas aimer : la maladie du mental, par M. G. Satchidananda
3. Le potentiel inexploité de la dévotion, par Durga Ahlund
7. Le Kriya Yoga : la sadhana, la synchronisation et le service, par Nityananda
9. Pourquoi méditer sur les versets des Siddhas du Yoga, critique de livre, par M. G. Satchidananda
11. Nouvelles et notes, M. G. Satchidananda



Publication trimestrielle par Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Téléphone (450) 297-0258; fax: 450-297-3957

Courriel: info@babajiskriyayoga.net Internet: <http://www.babajiskriyayoga.net>

Suite à la page 2

Aimer et ne pas aimer (suite)

désir se manifestait. Ils ont compris que si l'on se permet de s'attarder sur un désir, on souffre jusqu'à ce que le désir se réalise et qu'il procure un soulagement temporaire du désir, jusqu'à ce que le prochain désir entre dans l'esprit. Ils se souviennent simplement de « laisser aller » les désirs, plutôt que de s'y accrocher. Cela ne signifie pas que les sages évitent le plaisir sensuel. Ils trouvent de la joie à être le Témoin avant, pendant et après toute expérience.

Qui suis-je ? Qui est celui qui ressent ce désir ?

Explication : Lorsqu'on se pose de telles questions, on change automatiquement de perspective pour devenir un témoin. La seule vraie réponse à ces questions est « Je suis Cela » qui observe, qui est le témoin des mouvements de l'esprit, des sens et des émotions.

Ai-je une préférence ?

Explication : Si vous cherchez un jour à savoir si une décision ou un choix que vous avez fait ou que vous êtes sur le point de faire provient de votre ego, posez-vous cette question. Seul l'ego a des préférences. Celui que vous êtes vraiment est satisfait, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Tout lui est égal. Les sages voient leur karma, les conséquences de leurs pensées, paroles et actions passées, se dérouler dans leur vie quotidienne et, pour éviter de créer davantage de karma, ils l'observent simplement sans préférence.

Cela ne signifie pas qu'ils sont indifférents. À mesure qu'ils sont de moins en moins affectés par leur karma, ils découvrent leur dharma, leur voie vers la réalisation du Soi, qui les motive à agir avec amour et bonté, à manifester leurs devoirs, le *svadharma*, et à exprimer leurs qualités uniques, le *svabhava*. Voir le texte yogique de la Bhagavad Gita, dans lequel Krishna conseille Arjuna, le chef guerrier, afin d'être un guerrier et de combattre ses proches dans une guerre civile sur le champ de bataille de Kurushetra.

Lâchez prise et laissez Dieu agir.

Explication : Lorsque nous répétons « lâcher

prise », nous cessons de saisir la pensée, l'émotion, le désir ou la peur qui agit actuellement dans notre esprit. La conscience s'élargit. Nous cessons de souffrir du besoin de contrôler. La source de toutes les émotions est « le désir de contrôler » et « le désir d'être aimé ». Lorsque nous nous souvenons de « lâcher prise et de laisser Dieu agir », nous nous détendons et suivons le courant de la vie, comme une personne emportée par une rivière remplie de rochers, « sous contrôle, hors contrôle ». Sans nous agripper, nous sommes guidés par notre intelligence supérieure, sans l'influence de la peur ou du désir.

Cela aussi passera.

Explication : En étant calmement actifs et activement calmes, nous créons les conditions idéales dans lesquelles la perspective du Témoin peut s'établir. Lorsque les choses vont mal dans votre vie, au lieu de ressentir de la déception, de la colère ou de la frustration, rappelez-vous : « Cela aussi passera ». Lorsque les choses vont bien, lorsque vous obtenez ce que vous voulez, évitez d'être trop excité, en vous rappelant « Cela aussi passera ». Toutes les conditions sont temporaires. Tout change. Voyez les changements de circonstances comme des occasions de maintenir la perspective calme du témoin.

Soyez tranquille.

Explication : Ce célèbre dicton de Paambatti Siddha, exprimé en tamoul par le mot *summa*, a été la première chose sur laquelle mon professeur, Yogi Ramaiah, m'a appris à méditer en 1970. À l'époque, il m'a également dit que cette expression se retrouve dans la Bible, dans les psaumes de David, sous la forme « Sois tranquille et sache que je suis Dieu ». Le yoga, en tant que voie directe, implique de se rappeler de manière répétée après avoir oublié la réalité absolue de qui nous sommes. Les références préférées des Siddhas à qui nous sommes vraiment incluent Celui qui voit, distinct de ce qui est vu, tout le reste, *vettivel*, vaste espace lumineux, *Siva Shakti*, « énergie consciente », Cela, *Sivam*, bonté. En

Suite à la page 3

Aimer et ne pas aimer (suite)

recherchant l'immobilité, en particulier dans le corps physique, je peux entrer dans la présence du témoin et cesser de m'identifier à toute pensée, tension ou émotion qui cause la séparation de la conscience rayonnante de soi. Dans l'immobilité, je peux me demander « pourquoi je ne me sens pas bien ». Ou lorsque je scrute le corps, « pourquoi est-ce que je ressens cette tension ? ». En concentrant mon attention sur l'endroit exact du corps où je ressens une tension et en restant immobile, je peux alors la laisser partir.

La danse cosmique de Siva comprend la création, la préservation, la dissolution, la dissimu-

lation et la grâce. La dissimulation se produit lorsque nous oublions notre identité, lorsque nous nous sentons séparés de Cela. La grâce survient lorsque nous nous souvenons et nous nous identifions à Cela. Voyez comment toutes les distractions peuvent servir à vous rappeler où et comment la séparation se produit. Et que tout est une expression de la danse du Divin. Que la répétition des paroles ci-dessus vous aide à ne pas oublier !

Pour en savoir plus; The Yoga of the 18 Siddhas: Anthology, https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#18_sid_anth_book

Le potentiel souvent inexploité de la dévotion

par Jan Ahlund



Acharya Kriyanandamayi enseigne le yoga aux enfants Sri Lanka

Les Tantras nous disent que *le Seigneur existe en nous, mais qu'il ne se manifeste pas de la même manière chez tous les êtres. Le contact avec le Seigneur est expérimenté sans qu'on le demande.*

Les siddhas disent qu'il y a ce joyau caché à l'intérieur, qui ne peut être trouvé que par l'étude de soi. Ce joyau nous est renvoyé sous la forme d'un flot d'énergie dynamique, un flux de connaissance qui était inconnu auparavant, qui augmente la perception, l'intuition, la compréhension et la dévotion. Cette énergie dynamique s'exprime parfois comme une expansion d'amour-lumière, qui est certainement plus qu'humain. Cet amour-lumière est la dévotion. Et c'est cet amour-lumière

qui peut nous conduire à un état de grande libération et dans le vide. Cette grande libération peut nous emmener à la *Terre Promise...* la réalisation du Soi.

Nous commençons notre pratique de yoga pour diverses raisons. Aucun de nous n'a commencé le même chemin, au même moment pour la même raison. Vous pouvez être resté sur le chemin commencé ou avoir erré en essayant tel ou tel chemin. Vous pouvez pratiquer le yoga avec régularité et sérieux pour la santé et le bonheur, ou vous dire que c'est simplement un passe-temps, mais si vous êtes resté sur le chemin du yoga ou que vous y revenez de temps à autre, je suggère que vous cherchiez quelque chose, dans les asanas, le pranayama, la méditation et les mantras, que vous n'avez pas encore expérimenté. Je suggère que vous aspiriez à ce point qui vous amènera plus profondément dans la paix de votre être. Je suggère que vous cherchiez la clé secrète qui vous permettra de toucher votre moi le plus profond.

Et ainsi, je vous présente la pratique de la Dévotion ou le Bhakti Yoga comme une méthode douce pour accéder dans un goût rare et merveilleux de votre propre être. Le Kriya Yoga inclut le Bhakti Yoga, mais la dévotion n'est pas uniquement le fait de chanter ou de réciter des mantras

Suite à la page 4



Le potentiel (suite)

ou de faire des rituels ou des prières. La dévotion est un état de grâce qui surgit d'une pratique dévouée et sincère de *la recherche du soi*.

Pour moi, la dévotion n'a jamais été une question de culte. Il s'agit plutôt de chercher un état sacré de l'esprit et du cœur. C'est une énergie de calme et de conscience qui nous attire dans l'énergie qui circule dans les asanas, ou évoque l'expérience de larmes de joie dans la répétition de mantras ou d'états de conscience plus profonds pendant la méditation. La dévotion peut établir une connexion plus forte entre le corps, l'esprit, le cœur et le prana qu'une pratique dans laquelle elle est absente. La dévotion amène le calme et un sentiment d'être, même dans l'asana. La dévotion centre et concentre l'esprit. La dévotion transforme la méditation en prière. Plus forte est la dévotion, plus la méditation sera profonde et vivante. La dévotion peut débloquent un mantra, en transformant votre pratique du mantra d'une pratique qui calme les pensées agitées, à une pratique qui est véritablement transformatrice.

S'éveiller à la dévotion

La dévotion n'est pas nécessaire pour perfectionner les asanas, ou atteindre des états élevés dans la méditation. Dans le Kriya Yoga, il n'est pas suggéré que vous devez être dévoué à la source, Kriya Babaji, comme votre guru, ou même être dévot. Mais le Bhakti Yoga est à la fois une méthode et une étape évolutive de Yoga. J'insinue qu'un état de dévotion apparaîtra, si vous continuez à pratiquer régulièrement les techniques de Kriya Yoga.

Car les techniques de Kriya et les pratiques des asanas, du pranayama, des mantras et de la méditation ont été conçues non seulement pour accroître la conscience et le dynamisme, mais aussi pour nous ouvrir à l'influence de l'être intérieur. De nombreux étudiants prennent conscience qu'ils dépassent les praticiens superficiels et deviennent de vrais chercheurs, au moment où ils ont foi dans les techniques et les enseignements de la lignée des maîtres du yoga. La dévotion nous aide à croire dans le processus et faire confiance aux enseignements, nous ouvre à la dévotion.

Alors, comment évolue la dévotion ?

Il n'y a probablement rien qui obscurcisse autant le concept de « dévotion » que d'essayer de le comprendre. Il vaut mieux le laisser tel qu'il est, sans essayer de le comprendre. Il est possible que vous sachiez que vous l'avez, mais que vous ignoriez quand cela s'est produit, ou ce qui l'a débloquent. Vous pouvez préférer définir la dévotion comme une aspiration. Ce que je peux dire est que la dévotion ou l'aspiration apparaît, pour se développer d'abord, dans le Kriya Yoga, comme la *syntonisation*. La syntonisation est quelque chose qui se produit en nous au fur et à mesure que notre conscience se développe. Elle est hors de l'esprit. La syntonisation est un état *d'intéroception* qui est notre capacité à écouter, à nous accorder, à être attentif à notre corps, nos sentiments, notre connaissance intérieure, et même à notre essence. La syntonisation libère l'esprit des distractions, ce qui permet de renforcer la concentration et l'attention. Nous développons cette aptitude *d'intéroception* lorsque nous sommes attentifs à ce qui se passe dans le corps lorsque nous pratiquons les asanas. Nous développons cette aptitude également lorsque nous pratiquons le kriya kundalini pranayama et lorsque nous récitons nos mantras et prenons conscience de ses effets sur nous. Toutefois, à un certain moment, la syntonisation se transforme en une nouvelle qualité magnifique ; notre nature dévotionnelle en résulte et nous attire vers le sacré. La dévotion crée un état de désir tranquille, de désir pour le sacré en nous. Le sacré nous apparaît de diverses manières dans notre corps, notre respiration, nos méditations et dans notre essence. À mesure que la dévotion ou l'aspiration évolue, nous sommes amenés à approfondir notre intégrité et à activer notre réciprocité. Nous commençons à développer des qualités spirituelles de gentillesse et de compassion, de véracité et d'humilité. L'empathie envers « les autres » et un sens de la gentillesse deviennent notre façon d'être. L'amour s'élargit dans notre monde. Et nous commençons à vivre à partir de notre véritable nature sacrée.

Suite à la page 5

Le potentiel (suite)

Sans dévotion, même le méditant le plus sincère peut devenir très égocentrique. On peut devenir tellement orgueilleux et centré sur soi que l'on reste coincé dans la collecte d'expériences spirituelles. L'égoïsme n'incite pas à se reposer dans la simplicité de sa propre béatitude. Les expériences spirituelles peuvent être très séduisantes. Pour celui qui est bloqué dans les expériences spirituelles ou dans les croyances et les non-croyances, l'esprit mental et émotionnel occultera le potentiel de cet espace sacré, même s'il en fait l'expérience de temps à autre.

Ainsi, la dévotion n'est pas uniquement une pratique extérieure. Ce n'est pas un affichage extérieur de chants, de puja et de rituels. Au contraire, la dévotion est un culte intérieur avec profonde humilité vers ce qui est sacré, un abandon à notre propre Soi intérieur. C'est ce sacré caché qui est notre vraie nature et ce que nous recherchons.

Comment ma pratique du Kriya Yoga peut-elle m'aider à développer la dévotion ?

Vous pouvez ou non reconnaître que vous êtes en train de vous accorder avec les pratiques de Kriya Yoga. C'est ce qui tourne votre attention vers l'intérieur. C'est ce qui vous prépare à reconnaître l'éveil de la shakti divine. En vous concentrant sur ce qui se passe dans votre corps durant les pratiques, vous prendrez conscience de l'énergie et des sensations physiques. En vous tournant vers l'intérieur, vous ressentirez le calme de l'esprit et la plénitude du cœur. La syntonisation dissipe les distractions du mental, vous permettant de voir les pensées voyager dans l'espace du mental. Le corps, l'esprit et le cœur apprendront à se reposer dans le contentement silencieux, sans chercher d'autres expériences. Lentement, elle purifie et unifie l'esprit et le prana. Vous constatez que vous êtes de plus en plus souvent où vous voulez être. Vous découvrez que vous êtes capable d'être plus présent et plus patient avec vous-même et les autres. Comme la syntonisation éveille le chakra du cœur, vous prenez conscience que votre amour est plus expansif. Il s'étend et, à votre étonnement, il commence à

englober les autres, même les étrangers.

Vous pouvez ou non reconnaître lorsque la syntonisation et la prise de conscience deviennent une énergie plus humble et dévotionnelle, affluant de la shakti divine. Mais, à un certain moment, vous ressentirez l'énergie monter ou descendre spontanément dans votre corps physique et subtil. Et, dans votre vie, une combinaison de coïncidences, d'opportunités et de défis va créer le changement nécessaire pour que vous viviez la vie que vous devez vivre. Vous aurez davantage confiance dans les décisions que vous prenez, parfois même s'il n'y a pas de choix, autre que le bon pour vous et ceux dans votre vie. Vous êtes plus ouvert au défi, plus créatif et vous vous sentez plus joyeux et connecté au monde de la nature et aux autres. La vie ne deviendra pas forcément plus facile, mais les conflits ne vous motiveront plus. Vous laissez tomber la façade de ce qui est, et ce qui n'est pas spirituel. Vous voyez partout des opportunités.

Pourquoi résistons-nous à la dévotion ?

Souvent, les gens associent les pratiques dévotionnelles à la religion et par conséquent résistent à l'idée de la dévotion dans le yoga. La dévotion apparaît comme un système de vénération dualiste, de foi et dépendance vis-à-vis d'une doctrine religieuse, d'un dogme, ou d'une personne ou d'un être unique. D'un autre côté, le yoga est un art scientifique non dualiste d'union avec le corps, le mental, le prana, l'esprit qui amène compréhension, unité et unicité. Si le yoga est fait pour unifier toutes les parties de notre être, cela n'est possible que si nous abandonnons le niveau de l'esprit et entrons pleinement dans le cœur. Atteindre l'état de yoga est de l'ordre de l'intimité. Et pour cela, la dévotion est nécessaire.

De nombreux étudiants du yoga rejettent l'idée de la dévotion. Je n'étais pas naturellement attirée vers les pratiques dévotionnelles. Mais j'étais assez sincère et engagée dans ma pratique et l'étude du yoga et des philosophies orientales et du mysticisme. J'adhérai à l'idée que *Dieu est Amour* et que *l'Amour est Dieu* et que Dieu est

Suite à la page 6



Le potentiel (suite)

en chacun de nous. Dès mon plus jeune âge, j'ai été capable de ressentir l'amour et le réconfort et même de communier avec le Seigneur. Il était facile de croire que sous une forme ou une autre, le Seigneur sous-tend, unifie et pénètre toute la diversité de la création dans l'univers. Je sens que la condition première pour la dévotion est la capacité à accepter de manière inconditionnelle que Dieu est Amour et que l'Amour est Dieu. Car la dévotion engendre l'aspiration, l'aspiration de reconnaître un jour que l'espace sacré en vous est ce que vous êtes vraiment.

La dévotion est une expression de l'amour et de la grâce

Mais plus que l'aspiration pour cet espace sacré, la dévotion est une expression de la shakti divine qui circule en nous. La shakti divine est une force énergétique spontanée. Elle nous accorde des états de conscience, de bonté et d'amour. C'est un état de Grâce. L'amour découle de notre dévotion et nous permet de rester ouverts au courant de la vie influencé par l'énergie de la shakti divine. La grâce peut ou non être toujours à notre disposition, mais la dévotion se reconnaît lorsqu'elle est.

La dévotion est une main protectrice qui nous guide doucement sur notre chemin. La dévotion nous aide à accepter la vie comme elle est. Nous acceptons les expériences que l'âme attire à elle, qu'elles soient ou non ce que nous voulons ou non. Nous réalisons que nous ne pouvons jamais remettre en question la shakti ou exiger que la grâce nous accorde ce que l'on veut. C'est par la dévotion et l'humilité que le disciple apprend à être uniquement témoin, à accepter ce qui se produit dans la vie et à voir que la shakti est la cause de toutes choses, du merveilleux et de tout ce qui est bon, mais aussi des obstacles et même des difficultés insurmontables. La dévotion nous fournit des outils pour libérer l'emprise que peuvent avoir sur nous l'orgueil, l'égoïsme et les souffrances mentales et émotionnelles qui résistent au flux divin de la grâce.

Partage de quelques expériences

Ma première expérience consciente et assez remarquable de la *kundalini shakti* s'est produite lors d'une pratique intense de deux jours de Kundalini Yoga. Mais c'était assez différent de ma première expérience de pure félicité dévotionnelle. La félicité extatique dévotionnelle a surgi en moi alors que je chantais pendant des heures, avec attention et sensibilité un seul mantra, et une autre fois, lors d'une longue et profonde méditation. Cependant, elle peut se produire de manière spontanée, soudaine, en un instant. Une fois, à l'ashram de Ramana Maharshi à Tiruvanamalai, en Inde, au milieu de centaines d'étrangers, j'ai vécu cette expérience. J'étais arrivée assez tôt à l'ashram au moment propice de l'anniversaire du Guru. J'étais étonnée de voir que des centaines de dévots franchissaient les portes. J'ai demandé la raison pour laquelle tant de personnes étaient présentes, et l'on m'a dit que c'étaient les festivités de l'anniversaire de Ramana. Il y avait beaucoup de gaité et le groupe était assez bavard. Ce bruit de foule me perturbait. Nous avons fait la queue pour le déjeuner et on nous a assis sur le sol de la salle à manger, proches les uns des autres dans des rangs assez serrés. Un seul dévot distribuait une feuille de papier à tous ceux qui étaient assis.

J'ai pris place. Et rapidement, un jeune homme est venu me tendre une feuille. Je l'ai prise en le remerciant. J'ai regardé la feuille imprimée et, à mon grand étonnement, fais l'expérience de la bénédiction de la Présence pure. Car sur cette mince feuille de papier, il y avait non seulement une copie d'une photo connue du grand saint, mais Il est sorti de l'intérieur de la photo. C'était un moment de darshan instantané et intime. Ramana Maharshi est apparu devant mes yeux ouverts, m'a béni en silence et avec un état de grâce qui m'a accompagnée toute la journée, il a débloqué quelque chose en moi, qui est restée ouverte. Des larmes de joie montent, rien qu'à l'évocation de ce jour, de ce moment, en 1997. Je ne parviens toujours pas à expliquer ce qui s'est produit, mais je m'accroche à cette sensation d'immense amour et à ce petit aperçu d'une compréhension de quelque chose dont je suis

Suite à la page 7

Le potentiel (suite)

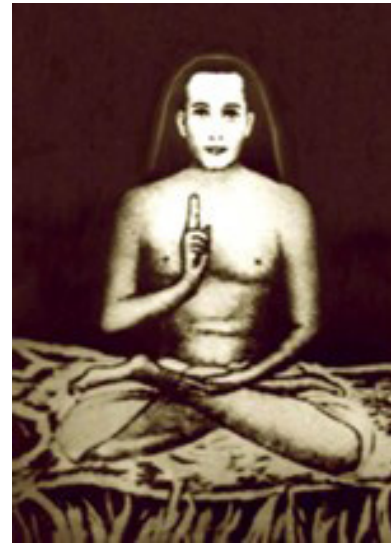
certaine... sa Présence durable dans le monde. Je conserve et je partage avec grande délicatesse ce souvenir. C'est une expérience que je n'ai encore jamais partagée jusqu'à aujourd'hui. Mais c'est une merveilleuse expression de ce que j'appelle la dévotion.

La dévotion est transformatrice

La dévotion est une Présence rassurante qui prend soin de l'âme. La dévotion ne survient pas uniquement en présence de grands sages ; mais lorsque l'Amour est touché et éveillé. Dieu est Amour. L'Amour est Dieu. La dévotion est une énergie qui va continuer à alimenter la diligence et la détermination pour rester sur un chemin d'amour. Il n'est pas nécessaire de pratiquer le Yoga pour être sur un chemin d'amour. L'amour est un pouvoir transformateur qui peut remodeler votre capacité à accepter, à écouter plus profondément, à comprendre plus complètement, et à répondre plus consciemment à la vie sous toutes ses formes avec amour. Il n'y a pas de chemin d'amour possible sans dévotion.

Lorsque l'Amour est éveillé, nous sommes éveillés à la beauté des miracles quotidiens et aux moments de perfection dans le monde naturel, qui nous apportent émerveillement et crainte.

L'amour nous aide à voir la présence dans la pureté et nous attire vers le sacré et le béni. La dévotion est la beauté de l'amour profond et l'attention portée à ce qui est. Le sacré est tout autour de nous, la dévotion nous aide à le voir et à nous immerger en lui. La dévotion déplace notre attention de notre séparation à notre connexion et nous remplit de gratitude pour ce que nous rencontrons, ce que nous recevons et la façon dont nous prenons soin des autres. La dévotion est un cadeau magnifique que vous pouvez vous faire.



Kriya Yoga : la syntonisation, la sadhana et le service

par Nityananda

L'expérience avec le Kriya Yoga de Babaji est différente pour chaque personne qui le pratique, car le chemin a plusieurs aspects. Pour moi, l'expérience quotidienne du Kriya Yoga peut s'articuler autour de trois points : la syntonisation, la sadhana et le service.

La syntonisation

La syntonisation est la connexion avec la Source, avec le Satguru. C'est un canal énergétique que vous gardez avec le Kriya Yoga. Cette mémoire constante avec Lui (ce n'est pas quelque chose de mental, mais plutôt quelque chose d'énergétique et d'intuitif), qui donne la joie et peut inspirer à faire des choses (service). Cette mémoire est une source

de joie pour la vie, et en réalité est une connexion constante avec le Divin.

La syntonisation s'articule autour de la septième technique de méditation, dans laquelle nous apprenons à nous accorder sur le plan énergétique avec Babaji pour recevoir sa guidance. Cela peut se ressentir de différentes façons, ce peut être par une « impulsion » dans le cœur ou une voix intérieure ou d'une autre façon – l'expérience varie selon les pratiquants.

Avec le temps, quand vous perdez ou oubliez cette syntonisation en raison des désirs ou des problèmes, vous vous rendez compte qu'il vous manque quelque chose, que la vie perd de son

Suite à la page 8



La syntonisation (suite)

éclat, et vous vous retrouvez perdu dans l'incertitude de la vie, dans les soucis et les peurs communes de notre société.

Une autre façon de ressentir la syntonisation, plus ponctuelle et plus méditative, est de se concentrer sur le chakra coronal, le siège du Guru, et de calmer le mental et les émotions, de laisser l'inspiration divine et l'énergie descendre de ce point. Parfois (particulièrement lorsque vous pratiquez beaucoup), il est possible de sentir une lueur intérieure à cet endroit.

La syntonisation est une source d'inspiration et de joie, et la vie prend un sens et une direction, un flux, lorsque vous y restez.

La sadhana

La sadhana ou la pratique spirituelle consiste avant tout à cultiver continuellement la Présence et l'Amour (Nityananda Kriya). Babaji est la Présence absolue et l'Amour. À partir de cet état, les choses sont perçues de manière différente, vous êtes plus présent et beaucoup plus réceptif à l'inspiration supérieure et à la joie du moment que la vie offre à chaque instant.

En pratiquant la Présence et l'Amour, vous sentez parfois la Présence partout, particulièrement dans la nature et la lumière.

La Présence et l'Amour sont particulièrement appliqués à notre corps émotionnel jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Dans la pratique yogique intense, les émotions et les schémas du subconscient sont libérés pour être nettoyés. Ils finissent par se dissoudre lorsque vous leur appliquez soigneusement la Présence et l'Amour. Une grande partie du travail de la sadhana est là.

La sadhana du Kriya Yoga est faite pour préparer nos corps (physique, émotionnel, mental, intellectuel, spirituel) à la descente divine, si l'on peut dire, en eux. Les corps sont d'abord préparés par les kriyas. Et plus tard, la descente de l'inspiration divine, de l'énergie, de la lumière et de la conscience s'articule.

+ Nous préparons les corps avec des pratiques comme :

- Les asanas et les bandhas – nettoient les nadis et le physique, activent les chakras.
- Les pranayamas – purifient les nadis, activent la kundalini et les chakras.
- Les mantras – purifient le mental et les nadis, activent les chakras.
- La méditation sur le détachement.
- Le travail direct avec les chakras.
- Libérer les émotions conflictuelles.

Toutes ces pratiques nous nettoient et nous purifient.

+ Et nous avons des pratiques pour faire « descendre » l'énergie supérieure et la conscience dans nos corps :

- Avec les 3e, 4e, 5e, 6e et 7e méditations de la première initiation, nous pouvons recevoir l'inspiration du Soi pour améliorer nos vies et celles des autres.
- Les chants dévotionnels et la récitation du mantra Om Kriya Babaji Nama Aum.
- La répétition du mantra avec une aspiration de dévotion.
- Le premier et le second asanas.
- Les techniques avancées du samadhi.
- La connexion avec les Siddhas.
- L'invocation pour la descente de la lumière divine (les kriyas avancés ; le livre « La lumière des Siddhas » en parle aussi)
- La méditation et l'invocation pour la descente de la conscience et de l'énergie divine à partir du 7e chakra (voir le livre « Avancer en Yoga »). C'est un livre sur la pratique de la syntonisation et une sadhana.

La syntonisation et la sadhana se renforcent mutuellement.

Le service

La syntonisation et la sadhana rendent possible et facilitent le service aux autres. Nos vies peuvent devenir un acte d'offrande et de service dédié au Divin – qui est notre vrai Soi. Le service est l'exu-

Suite à la page 9

La syntonisation (suite)

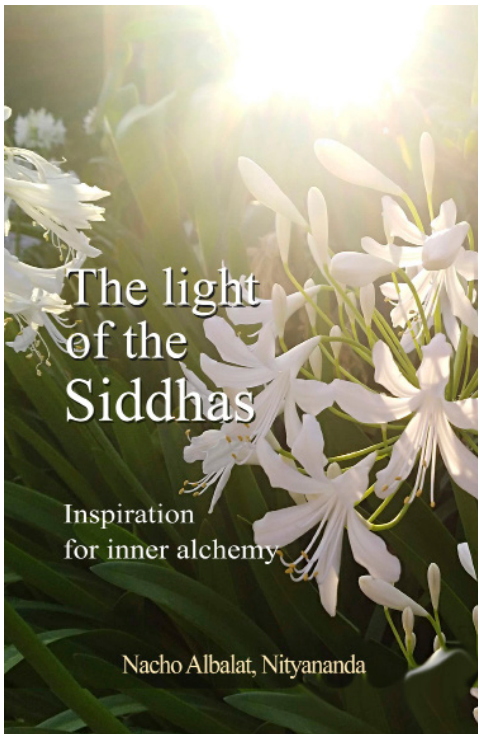
toire que nous donnons à toute notre énergie et l'inspiration que nous recevons et transforme l'ego, la source de la souffrance, en un canal et un instrument pour l'énergie divine.

Le service nous reconnecte avec le Soi joyeux en tout.

La syntonisation, la sadhana et le service transforment ainsi la vie en une pratique de Kriya Yoga, une voie de transformation vers la félicité de l'Unité.

Pourquoi méditer sur les versets des Siddhas du Yoga ?

Compte-rendu de lecture par M.G. Satchidananda du livre *The Light of the Siddhas: Inspiration for inner alchemy*, par Nacho Albalat, Nityananda. 131 pages. Publications du Kriya Yoga de Babaji. Consultez l'ouvrage ou commandez-le ici : [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#light of the siddhas book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#light%20of%20the%20siddhas%20book)



Je suis heureux de recommander à nos lecteurs notre nouveau livre électronique *The Light of the Siddhas: Inspiration for inner alchemy*, par l'Acharya Nityananda. Il est le fruit de ses nombreuses années de pratique du septième dhyana kriya, Babaji Samyama Kriya, sur les versets des 18 Siddhas.

Les initiés du Kriya Yoga de Babaji se souviendront qu'au cours de l'initiation à ce kriya, il leur a été demandé de le pratiquer non seulement pour trouver des réponses à des questions personnelles,

mais aussi pour rechercher la signification intérieure et ésotérique des versets de sagesse de Patanjali et des autres Siddhas.

Mon professeur, Yogi S.A.A. Ramaiah, recommandait souvent aux initiés de lire et de réfléchir chaque jour sur un verset des Siddhas dans le cadre de leur sadhana matinale.

Lors des réunions mensuelles des initiés, à l'ashram du Québec, chaque participant est encouragé à pratiquer ce kriya en méditant sur un verset des Sûtras du Yoga de Patanjali, et à partager ensuite verbalement son inspiration.

L'auteur écrit :

« La nourriture est appréciée lorsqu'elle est savourée, mais elle nous nourrit vraiment lorsque nous la digérons et l'assimilons. De même, la lecture de ces messages peut nous stimuler intellectuellement, mais elle nous aidera à nous transformer lorsque nous les intégrerons en nous-mêmes et dans nos vies. »

« Les textes qui suivent sont des messages qui proviennent de mes méditations sur des versets des 18 Siddhas du Yoga tamouls. Ces versets ont été publiés pour la première fois dans plusieurs livres par le Kriya Yoga et les publications de Babaji. Je n'ai pas fourni les versets ni le nom des livres. Si cela vous intéresse, j'invite le lecteur à lire les versets des Siddhas dans ces publications (voir la bibliographie). Il est recommandé de méditer sur ces textes sans hâte et de voir comment ils s'appliquent à notre sadhana et à notre vie. »

Les méditations sont regroupées par sujet et ne doivent pas nécessairement être lues dans l'ordre présenté.

Suite à la page 10



Pourquoi méditer (suite)

« Ils sont là pour inspirer notre sadhana et nous guider vers le but ultime. »

Table des matières :

Introduction

Hommage à Durga Kundalini

L'alchimie ultime : l'union de la matière et de l'esprit

Mes méditations sur les versets des Siddhas

Le chemin : l'union de Shiva et Shakti

La lignée des Siddhas

Aspiration et dévotion

Le processus yogique de transmutation

La conscience du témoin

Le Guru

Le pouvoir du mantra

Transmutation et élévation de l'énergie vitale

Transmutation du contenu interne

Travail sur les chakras

Kundalini

Samadhi

La descente de la lumière et de la grâce

Soruba samadhi, la réalisation finale

Méditations avec Kriya Babaji

Annexe : une méditation dans la lumière

Glossaire des termes

Bibliographie

Sélections :

Réflexion sur un verset du Siddha Dhanvantri :

« La conscience va tout guérir. Vous devez demeurer en elle, pas dans les phénomènes, pas dans le vital. Une conscience béate, empathique et com-
patissante. »

Réflexion sur un verset du Siddha Sundarandar :

« Ressentez. Libérez-vous dans la conscience béate ; seuls vos attachements, conscients et inconscients, vous lient. Le témoin est *Shiva*, le Soi libre. Votre liberté est dans le témoin, dans l'abandon des choses. Abandonnez vos attachements – vous n'avez pas à abandonner les choses, mais les attachements. »

« Le Guru, Babaji, avec qui vous vous alignez, est

la personnification de cet état et la porte pour l'atteindre. Le *karma* est ce qui vous lie. La conscience vous libère du *karma*. »

Réflexion sur un verset du Kudambai Siddha :

« Le Divin est la perle incomparable. Vous devez modeler votre vie sur votre sadhana et non l'inverse. Tout souvenir du Divin est une sadhana. Le Divin est aussi une conscience. Rapprochez-vous du Divin afin qu'Il inonde votre vie. Babaji est Shiva. Shiva est l'amour. »

Réflexion sur un verset du Siddha Konkanavar :

« La réceptivité envers les Siddhas ne consiste pas seulement à recevoir leurs instructions verbales, mais aussi leur énergie. Remplissez-vous de la lumière des Siddhas. Et laissez-la faire son travail. Ceci est le secret. »

Réflexion sur un verset du Siddha Agastyar :

« Ce qui vous effraie n'est jamais le monde, mais une construction de votre esprit – juste une création de votre esprit, comme celles de vos rêves. »

Réflexion sur un verset du Siddha Patanjali :

« Accrochez-vous au témoin. Tout le reste ne fait que passer. Le témoin est une parfaite conscience de soi lumineuse, pas froide, mais la paix et la joie d'être. Le défi, une fois expérimenté, est de l'étendre à tous vos états. Vous n'avez pas besoin des pensées ; le Soi les surpasse de toutes parts. »

Réflexion sur un verset du Siddha Boganathar :

« Lorsque vous vous libérez de l'esclavage des hauts et des bas du corps émotionnel, vous commencez à ressentir la joie de Dieu, la joie d'Être, partout, naturellement. »

« Sans amour, il n'y a pas de Dieu. Créez cet espace pour que le Divin puisse venir. Les mantras, les chants et les lectures inspirantes qui laissent une trace inspirante dans votre subconscient, tout y contribue. »

Suite à la page 11

Pourquoi méditer (suite)

Je voudrais que nos lecteurs sachent à quel point la méditation sur les versets des Siddhas était importante pour Yogi Ramaiah. Il commençait toutes ses conférences et réunions de satsang en chantant un « hommage aux 18 Siddhas » (dont les paroles sont reproduites dans ce livre) et partageait ensuite un verset qu'il avait choisi dans leurs écrits. Il nous demandait de le chanter dans sa langue originale, le tamoul, puis de le mémoriser et de méditer sur sa traduction anglaise en utilisant le kriya mentionné ci-dessus. Ensuite, il nous demandait de noter dans nos carnets de méditation toute inspiration que nous avions reçue sur sa signification. Enfin, il demandait à chacun d'entre nous de partager avec lui ce que nous avions écrit. Il nous donnait alors une note de 1 à 10, indiquant que nous avions compris de 10 à 100% de sa signification. Il était rare que quelqu'un obtienne une note supérieure à « 3 ». Après avoir examiné ce que chacun avait

noté, il donnait un cours sur la signification du verset, qui durait généralement environ 90 minutes.

Je connais l'auteur, un journaliste de profession, Nacho Albalat, depuis 1996, lorsque nous avons commencé à correspondre par courrier, avant même que les courriels existent, et peu après lorsqu'il a organisé le premier de nombreux séminaires d'initiation donnés par moi-même et d'autres Acharyas en Espagne. Depuis lors, il a traduit en espagnol notre Journal du Kriya Yoga, notre site web et plusieurs de nos publications, y compris le *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*. Il est l'auteur des livres *The Yoga of Jesus*, *Recovering the Being*, *Advancing in Yoga: The Path of Kundalini*, *The Chakras and the Siddhas*, (tous disponibles en anglais et en espagnol), *Teachings of Sri Aurobindo and the Mother*, *Teachings of the Mother*. Il est membre de l'Ordre des Acharyas depuis 2006.

Nouvelles et Notes



Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec avec M. G. Satchidananda. Première initiation : 12-14 mai, 18-20 septembre 2023. Deuxième initiation : 16-18 juin 2023, 20-22 octobre. 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>

Formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga avec Shivas, Côte D'Or : du 17 mai au 31 mai 2023

Nouvelles publications en langues indiennes. Nous sommes heureux d'annoncer la publication des titres suivants : en hindi, kailash, le troisième volume de *La voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga*. Les résidents en Inde peuvent commander sur ce site :

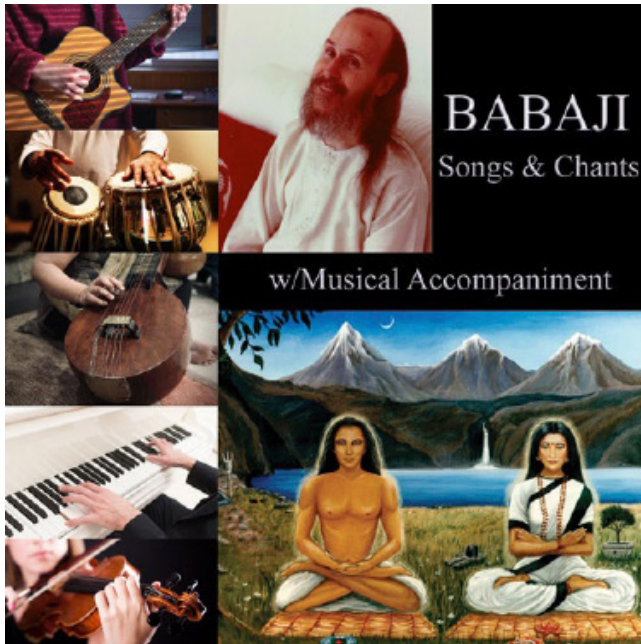
<https://babajiskriyayogastore.in/>

Suite à la page 12



Nouvelles et Notes (suite)

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 instrumentation 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

Voulez vous vivre au sein d'une nouvelle communauté durable dans la nature ? Les initiés du Kriya Yoga en ont créé une pour vous. L'adresse du site est Sustaino. Live is <https://sustaino.life/>

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. Visionnez les enregistrements de 2020 à 2022 sur patreon.com/babajiskriyayoga.

Satsang international 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

Suite à la page 13

Nouvelles et Notes (suite)

tous. <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

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-sunday.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.seekingthe-self.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 DEUTDE33HAN). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. Veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

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



Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre antipourriel, veuillez inclure notre adresse courriel info@babajiskriyayoga. net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de juin 2023, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

Formulaire de Renouvellement

Veuillez renouveler mon abonnement au « Journal du Kriya
Yoga de Babaji »

Nom _____

Adresse _____

Courriel _____

Cijoint un chèque de 13\$US aux E.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 JOE 1PO.