

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Pourquoi le Kriya Yoga de Babaji comporte-t-il autant de techniques et nécessite-t-il une pratique quotidienne?

par Durga Ahlund

Le Kriya Yoga de Babaji est une synthèse du Yoga Classique et du Tantra. Le yoga classique, directement reflété dans le Kriya Yoga de Babaji, est fondé sur la voie des 8 membres de l'Ashtanga Yoga de Patanjali : les yamas (restrictions et éthique, ce que l'on ne devrait pas faire), niyamas (pratique personnelle, ce que l'on devrait faire), asana (postures physiques), pranayama (techniques respiratoires

pour accroître l'énergie-prana), pratyahara (retrait des sens), dharana (concentration), dhyana (méditation), samadhi (absorption cognitive, communication avec le Soi). Le Tantra, dans le Kriya Yoga de Babaji, se reflète dans les techniques que nous pratiquons pour stimuler l'éveil et créer l'équilibre dans nos centres d'énergie subtile, et dans ce que nous faisons pour stimuler le doux flux d'énergie

créatrice, connu sous le nom de kundalini, dans le cerveau. Le tantra se reflète également dans notre usage du Bhakti Yoga, le yoga du mantra, mudra et dévotion intérieure. Le Kriya Yoga de Babaji est un chemin sérieux de 144 techniques. C'est un Art et une Science.

Le Kriya Yoga de Babaji est un Yoga intégral, et toutes les techniques travaillent harmonieusement ensemble sur le complexe corps/esprit, non seulement pour libérer l'énergie bloquée et stagnante fixée dans le corps et les pensées répétitives dans l'esprit, mais aussi pour stimuler un flux d'énergie dynamique et créative dans tout l'être, ce qui a pour effet d'amener la conscience dans nos activités quotidiennes. Il faut une pratique quotidienne pour qu'elle devienne un mode de vie.

Table des matières

1. Pourquoi le Kriya Yoga de Babaji comporte-t-il autant de techniques et nécessite-t-il une pratique quotidienne?, par Durga Ahlund
7. Le Yoga contre l'anxiété, par M. G. Satchidananda
11. Faites de votre vie votre yoga, par M. G. Satchidananda
15. 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>

Kriya Hatha Yoga

Suite à la page 2

Pratique quotidienne (suite)

Les asanas du Kriya Hatha Yoga ne sont pas pratiqués dans le but de parvenir à des asanas parfaits et athlétiques avancés. Les asanas sont pratiqués régulièrement pour calmer, renforcer et équilibrer le corps, pour apporter de l'harmonie au système nerveux autonome, en équilibrant les systèmes sympathique et parasympathique, et libérer l'énergie bloquée et les émotions stockées dans le corps, en particulier dans les trois centres d'énergie inférieurs. Les asanas ont pour but d'augmenter la circulation et de rétablir la santé des systèmes glandulaires associés à tous les centres d'énergie. Les tissus conjonctifs et les fascias sont étirés dans tout le corps, les muscles et les articulations sont lubrifiés, ainsi tous les systèmes organiques en bénéficient. Mais en plus, cette série de 18 asanas, qui inclut la respiration *ujjayi*, les *bhandas* (les verrous musculaires), la respiration spinale, *drishti* (attention concentrée) et la conscience sont conçus pour augmenter le flux de l'énergie du prana dans la colonne vertébrale en stimulant une accélération du flux ascendant du liquide céphalo-rachidien qui nourrit la moelle épinière et le cerveau. Car le premier objectif, et le plus important, de cette série de postures est de développer une relaxation profonde et un sentiment de bien-être. Le but est l'immobilité et le calme intérieur, qui sont la porte de la réalisation. Pour atteindre cet état de relaxation, l'asana aide à éliminer toute l'agitation dans le corps. L'expérience ultime de l'asana n'est pas celle d'un arrêt de l'énergie par inertie, mais une augmentation de l'énergie, un afflux et une circulation de la force vitale dans un corps et un esprit paisibles, détendus et réceptifs.

Toutes les techniques du Kriya Yoga préparent le corps et l'esprit à la circulation d'une énergie vibrante sans entrave dans l'ensemble du système nerveux subtil et dans le champ d'énergie qui entoure le corps. Dans les asanas et le pranayama, nous pouvons consciemment libérer l'énergie des trois centres énergétiques inférieurs et la diriger vers le haut de la colonne vertébrale jusqu'au milieu du cerveau. Les pratiques augmentent la circulation de l'énergie dans et autour du corps et apportent l'harmonie au corps,

à l'esprit et aux émotions, tout en augmentant la vitalité et l'énergie dynamique. Bien que les techniques agissent sur le corps physique, elles ont aussi d'immenses effets sur le niveau subtil et spirituel de notre être.

Comment les techniques de Kriya-Yoga forment-elles un pont du physique, au subtil et spirituel ?

Le corps physique, le corps mental et le corps spirituel sont intimement connectés. On ne peut pas se contenter de travailler à un niveau et espérer un changement au niveau de l'être. Le corps physique emmagasine les événements traumatiques et est directement affecté par nos émotions (fortement négatives et très positives). Chacun de nos centres énergétiques possède ses propres informations stockées, ses glandes, ses hormones, sa chimie et son circuit neurologique. «Les neuropeptides sont les hormones des émotions sécrétées par les neurones du cerveau et qui agissent comme des molécules messagères pour les cellules voisines. Les neuropeptides et leurs récepteurs communiquent avec le cerveau, les glandes et le système immunitaire dans un réseau de communication entre le cerveau et notre corps. Nos sentiments/ressentis modifient littéralement les fréquences électriques générées par notre corps, produisant une communication non verbale entre les cellules». L'ensemble du complexe corps/esprit doit être abordé si nous voulons reconnecter les circuits neurobiologiques de notre cerveau, et nous libérer de nos programmes conditionnés. Ceci est un objectif important de ce système de Kriya Yoga de Babaji.

Le Kriya Kundalini Pranayama est une technique de respiration puissante, qui ne nécessite pas de rétention du souffle. Le Kriya Kundalini Pranayama (KKP) est une technique de respiration dynamique, intentionnelle, volontaire à multiples facettes, qui active systématiquement l'énergie stagnante et réveille la kundalini dormante, qui est la source de notre énergie. La respiration est clairement un pont entre les dimensions physiques et subtiles de notre être et ce

Suite à la page 3

Pratique quotidienne (suite)

pranayama est unique dans sa capacité à réaliser cela sans rétention de la respiration. L'utilisation consciente de la respiration dans le KKP augmente et dirige le prana dans la colonne vertébrale. Le pranayama est complet et entier depuis la façon dont nous nous asseyons jusqu'à la respiration spinale et le ratio entre l'inspiration et l'expiration. L'utilisation des bandhas fournit la pression nécessaire pour concentrer le prana dans la moelle épinière. L'ajout de mudras (mains, doigts et langue) et de drishti, la visualisation et l'extension de la respiration, renforcent la polarité Nord-Sud dans le corps. La séquence unique du KKP va engager le système nerveux sympathique mais aussi interagir avec le système nerveux parasympathique pour assurer une sérénité dans l'être. Les six phases du KKP sont nécessaires pour stimuler avec succès un puissant courant d'énergie des centres inférieurs vers le cerveau et jusqu'au sommet de la tête. Et comme nous ne retenons pas longtemps notre respiration, comme cela est souvent nécessaire pour un pranayama yogique aussi puissant, le rythme cardiaque n'est pas affecté négativement.

Que se passe-t-il alors dans le corps physique ?

A chaque fois que nous pratiquons le Kriya Kundalini Pranayama, nous accélérons le flux du liquide céphalo-rachidien (LCR) dans la colonne. En répétant deux fois par jour le pranayama un certain nombre de fois, nous pouvons charger électriquement ses molécules. Cette charge électrique moléculaire induit une accélération du LCR. Normalement, le liquide céphalo-rachidien a besoin de douze heures pour une circulation complète dans son circuit fermé, autour de l'ensemble de la moelle épinière et du cerveau. Le LCR nourrit et donne une couche de protection au cerveau et à la moelle épinière.

Les chercheurs utilisant l'Imagerie par Résonance Magnétique (IRM) ont découvert que les participants à l'étude présentaient une "augmentation de 28 % de la puissance et de la vitesse de l'écoulement du liquide céphalo-rachidien (LCR) dans le crâne au cours d'une simple respiration

yogique, par rapport à une respiration spontanée. Parmi les pratiques de respiration yogique, la respiration en trois parties, telle qu'elle est enseignée dans le KYB, a conduit à l'augmentation statistiquement la plus significative de l'oscillation du LCR. De plus, la pulsation cardiaque s'est avérée être le moteur primaire des mouvements du LCR dans toutes les conditions de respiration, à l'exception de la respiration abdominale profonde, où la contribution de la respiration et de la pulsation cardiaque était similaire. Département de la santé des États-Unis. <https://www.nccih.nih.gov/research/research-results/yogic-breathing-affects-cerebrospinal-fluid-dynamics-during-breathing-practice>

Le liquide céphalo-rachidien est composé de protéines, de glucose et de sels ioniques en solution (sodium, chlore, potassium, calcium, bicarbonate). Les ions peuvent porter une charge électrique et se déplacer. Le fait que les ions puissent se déplacer signifie que la solution ionique peut conduire l'électricité. Le courant électrique est le flux d'une charge ionique de la borne positive à la borne négative. Ainsi nous faisons circuler une charge électrique dans le LCR de la moelle épinière. Les charges électriques de cette solution ionique induisent également un champ d'énergie électromagnétique en spirale qui déplace l'énergie le long de la moelle épinière jusqu'au cerveau. En créant un courant électrique qui circule dans la moelle épinière, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au cerveau, nous créons une forte polarité N-S, ce qui fait que le corps devient un aimant. Par notre pratique biquotidienne consistant à faire remonter l'énergie électromagnétique le long de la colonne vertébrale et à la faire circuler autour du sommet de la tête, nous utilisons le LCR comme un véhicule pour activer une énergie extrêmement puissante.

La pratique du KKP active le système nerveux sympathique (stimulation pour combat ou fuite) afin de faire remonter au cerveau l'énergie potentielle stockée dans les trois centres inférieurs. En répétant le KKP, nous créons un champ électrique stable qui augmente le flux de LCR dans

Suite à la page 4



Pratique quotidienne (suite)

le tronc cérébral. Lorsque l'énergie sous pression atteint le tronc cérébral, le corps thalamique s'ouvre et l'énergie peut pénétrer dans la glande pinéale, l'activant d'une nouvelle manière. La glande pinéale, désignée dans la littérature spirituelle ésotérique comme le troisième œil, siège de l'âme, n'est rien d'autre qu'un fascinant producteur cristallin et neuro-endocrinien.

Il est particulièrement intéressant de noter que lorsque le pranayama active la réponse sympathique, les hormones de stress ne sont pas libérées parce qu'il n'y a pas d'événement extérieur, réel perçu à gérer. Nous activons le système nerveux sympathique en nous engageant directement et consciemment avec la respiration à de nombreux niveaux, de l'intérieur. En fait, la pratique unique du KKP fait interagir le système nerveux sympathique avec le système nerveux parasympathique, lorsque l'énergie pénètre dans le cerveau. Le système nerveux sympathique fait alors se déplacer l'énergie dans le circuit neurologique, mais comme il n'y a pas de danger perçu, le parasympathique prend le relais pour ramener le système autonome à un état normal tranquille.

Cet état de calme intérieur accru se reflète dans les ondes cérébrales gamma. Les ondes gamma produisent la plus grande quantité d'énergie de toutes les ondes cérébrales, de sorte que l'esprit est en état d'alerte, mais comme il n'y a pas de stress perçu ou de danger extérieur, l'esprit entre dans un état de conscience intérieure accrue. Il s'agit d'un état unique pour le corps et l'esprit, d'une conscience si élevée et d'un calme absolu que, même si vous êtes témoin d'une expérience ou d'une réalisation totalement nouvelle, choquante ou d'une nature inconnue, elle peut être acceptée comme vraie, sans peur ni incrédulité. Vous êtes simplement le témoin de ce qui apparaît. Votre monde intérieur s'illumine, l'inconnu devient observable.

Plus l'énergie électrique qui circule dans ce courant éthérique est mise sous pression, plus vous produisez de lumière intérieure et plus vous aurez des prises de conscience, perceptions et expériences. J'ai reçu dans cet espace, les plus belles formes géométriques, des fractales faites

de lumière animées, de couleurs fascinantes, et des messages. J'ai fait l'expérience de l'énergie la plus intense en spirale à l'intérieur de mon cœur, ressenti mes mains en feu, tout en restant comme l'œil calme d'une tornade. J'ai fait l'expérience de toutes les formes d'énergie créative dans cet espace riche d'inspiration. C'est un espace sûr, impressionnant et merveilleux.

Le Dr. Joe Dispenza explique comment la respiration yogique agit sur la glande pinéale, dans son livre *Devenir Surnaturel* :

«La pinéale est constituée de petits cristaux de calcite (calcium, carbone, oxygène) et elle est actuellement étudiée comme une nouvelle forme de bio-minéralisation. En raison de leur structure, ils agissent comme une antenne pour recevoir des informations provenant de champs électriques visibles et non visibles. Et lorsque les cristaux empilés sont comprimés mécaniquement (par les bandhas et le pranayama), ils génèrent une charge électrique. Le champ électromagnétique émanant de la glande pinéale provoque l'étirement des cristaux qui la composent. Ce champ électromagnétique augmente jusqu'à sa limite maximale. Une fois la limite atteinte, ils se contractent et le champ électromagnétique s'inverse en déplaçant les cristaux de la glande pinéale vers l'intérieur. Lorsque le champ électromagnétique atteint les cristaux de la glande pinéale, de nouvelles compressions mécaniques produisent à nouveau un champ électromagnétique qui s'étend vers l'extérieur. Ce cycle d'expansion et d'inversion du champ perpétue un champ électromagnétique pulsé. (Référence, p. 264)

Le Dr Dispenza et d'autres chercheurs de la décennie passée, suggèrent que ce champ électromagnétique pulsé, produit consciemment par des techniques yogiques, modifie les cristaux de la glande pinéale pour leur permettre de recevoir différentes fréquences de signaux électromagnétiques, de même des fréquences au-delà des 5 sens, et de les convertir en informations et en

Suite à la page 5

Pratique quotidienne (suite)

images à l'intérieur du cerveau. Une fois pleinement activée, la glande pinéale a le potentiel pour libérer de puissants élixirs, dont l'un anesthésie l'esprit analytique et le cerveau pensant. C'est un espace dans lequel on peut faire l'expérience de la plénitude du moment présent.

Pour résumer : Le pranayama KKP accélère le mouvement du liquide céphalo-rachidien le long de la moelle épinière jusqu'au cerveau. Nous utilisons siddhasana ou siddhayoni, les bandhas, kechari mudra, l'intention et la volonté par la concentration, et l'utilisation du mantra. De plus, nous ralentissons et prolongeons la respiration par ujjayi, avec un ratio particulier entre l'inspiration et l'expiration. Dans le KKP, nous visualisons également intérieurement le mouvement de l'énergie dans un circuit particulier, en remontant et en contournant l'axe central de notre corps et de notre tête. En finalité, nous envoyons un courant électrique dans le liquide céphalo-rachidien et la moelle épinière. Les subtilités du KKP permettent d'accélérer et de diriger en toute sécurité le liquide céphalo-rachidien vers le haut de la moelle épinière afin qu'il pénètre dans le cerveau et complète le circuit. En complétant ce circuit l'on induit un champ d'énergie électromagnétique, de sorte que les molécules continuent de se déplacer dans un mouvement circulaire. Plus les molécules sont chargées, plus le champ d'induction est grand et puissant. Par la pratique du KKP, nous produisons tellement de molécules chargées dans le système nerveux central que le corps devient comme un aimant.

Puis il y a nos méditations.

Les méditations, Kriya Yoga Dhyanas, travaillent en tandem avec les asanas et le pranayama et sont conçues pour vous rendre conscient à différents niveaux de conscience : subconscient, conscience physique, intellectuelle et même super-conscience. Elles nous apprennent à être conscients dans la vie quotidienne et entraînent l'esprit à une activité organisée et dynamique. Dès le début, elles nettoient le subconscient des pensées récurrentes et permettent d'éliminer nos tendances et comportements conditionnés. Nous

sommes pour la plupart d'entre nous, conditionnés assez tôt dans la vie, et vers la trentaine, nous sommes si fortement programmés dans nos croyances et nos réponses automatiques, que nous pouvons réagir de manière presque inconsciente. C'est-à-dire avec très peu de prise de conscience de ce qui se passe dans le présent. Nous finissons donc le plus souvent par répéter un programme subconscient corps-esprit. Les méditations du Kriya Yoga nous demandent de prendre conscience de notre propre conditionnement individuel.

Les méditations Kriya stimulent les niveaux supérieurs de votre esprit, pour permettre des prises de conscience appropriées. Elles vous aident à prendre conscience de vos conditionnements et met en évidence l'intérêt d'éliminer certaines attitudes ou habitudes. Toutes les méditations Kriya nous conduisent à des ondes cérébrales très calmes, réceptives et créatives de type alpha et thêta, parfois gamma. Niveau de conscience où l'imagination et la créativité s'épanouissent et où nous sommes ouverts à la prise de conscience, à l'inspiration et au changement.

Toutes les techniques de méditation soutiendront le développement de l'aspiration et de la volonté, non seulement pour comprendre, mais aussi pour exercer avec diligence et intégrité ces programmes et purifier le mental. Il faut beaucoup de volonté et de constance pour se débarrasser des programmes conditionnés. Il faut d'abord en être conscient et ensuite désirer changer. Si vous êtes conscient et que vous voulez vraiment vous débarrasser d'une habitude, celle-ci disparaîtra d'elle-même. Mais comment en arriver là ? Vous devez être capable de voir et d'aspirer aux avantages de l'abandon de l'habitude en question. Les techniques de visualisation du Kriya vous donneront accès à des niveaux de conscience supérieurs et vous permettront d'en expérimenter les bénéfices. De plus, le travail combiné de la méditation, des asanas, du pranayama et des mantras, vous aidera à éliminer les effets des conditionnements insatisfaisants sur le système nerveux, le système endocrinien et les centres

Suite à la page 6



d'énergie.

Le pouvoir de l'imagination

L'imagination est un instrument qui peut être discipliné par le Kriya Yoga, pour nous aider à surmonter ce qui bloque les objectifs de vie. L'esprit imaginaire est renforcé par la visualisation. L'imagination renforcée par la visualisation, peut nous débarrasser de nos anciennes habitudes et préparer l'esprit et le corps à atteindre de nouvelles façons d'être.

Les êtres humains sont très créatifs. Nous devenons ce que nous pensons de manière répétitive. Nous pouvons créer à partir de rien les choses que nous imaginons. Nous sommes dotés d'une grande capacité d'imagination et de projection. L'imagination nous donne la capacité de nous projeter à l'extérieur de nous-mêmes et d'attirer à nous ce que nous désirons pour notre vie. Si nous croyons en nous-mêmes, si nous pensons que ce que nous désirons est réalisable et si nous nous entraînons à visualiser nos objectifs avec tant de détails que nous pouvons les voir, les ressentir, les entendre, les toucher et les goûter, nous pouvons créer des changements positifs et significatifs dans notre vie.

Les visualisations qui sont construites de manière réaliste et cohérente avec des détails et des aspirations pour nous soutenir nous-mêmes et les autres, se manifestent souvent. Lorsque nous ajoutons une énergie vitale au processus, l'imagination devient une force vivante. La plupart de nos visualisations ne sont pas très stables et n'ont pas suffisamment d'énergie vitale en elles. Trop souvent, nous nous désintéressons d'une chose et passons à autre chose. Les méditations Kriya dhyana nous apprennent à former une imagination tolérante et ouverte, à rechercher des buts qui sont compatibles, et qui soutiennent non seulement notre propre bien-être, mais aussi celui des autres.

Les méditations du Kriya Yoga de Babaji nous aident à développer l'état de témoin. En tant que témoin, nous pouvons mieux observer les choses telles qu'elles sont, et non telles que nous nous attendons à ce qu'elles soient. À partir de l'état de

témoin, nous sommes capables de mieux concevoir un avenir et de planifier des choses qui sont réalisables pour nous. Nous avons besoin de discipline pour diriger et réorienter notre imagination vers de bons objectifs de vie. Le témoin nous aide à le faire.

En fin de compte, le but des Kriya dhyana est d'apprendre à être silencieux, à être le témoin silencieux, et à vivre dans une conscience continue, afin que l'esprit commence à voir d'une nouvelle manière.

Commencez dès aujourd'hui à voir d'une nouvelle manière.

Apprenez à détacher une partie de votre attention de l'énergie de la shakti qui normalement se déplace vers l'extérieur par l'intermédiaire des sens. Concentrez doucement votre attention sur le monde extérieur, avec vos sens tournés vers l'intérieur, juste un peu, sans vous laisser distraire ou rêvasser. Vous vous trouverez alors dans un état de vigilance, vraiment conscient, libre de toute distraction, attachement, aversion ou opinion. Commencez à utiliser votre œil intérieur, comme si vous voyiez à partir de l'espace entre les sourcils. Et indépendamment de ce qui se passe, essayez de maintenir une partie de votre conscience stabilisée à cet endroit.

Le kriya yoga est concret.

Les techniques du Kriya Yoga sont pratiques. Elles nous aident à rester dans un calme relatif, alors que nous vivons dans un monde très stressant. Si l'esprit et le corps réagissent toujours à l'agitation, à la détresse et à la souffrance de ce monde, ils verront également sa beauté avec émerveillement et admiration. Les hauts et les bas de votre vie ne seront que des hauts et des bas, qui n'affecteront pas votre être essentiel qui restera dans un état d'observation.

En cas de stress, rétablissez l'harmonie dans le corps physique avec quelques asanas et pranayama KKP quotidien. Quelques respirations guérisseuses ou un mantra sont des solutions rapides à l'excès d'émotivité. La méditation quotidienne est

Suite à la page 7

Le potentiel (suite)

une douche purificatrice pour l'être, elle vous encouragera à aller de l'avant dans n'importe quel défi. Aussi, bien que vous ayez vos préférences en matière de pratiques et que vous en choisissiez une ou plusieurs à perfectionner, ne négligez pas les autres. Si vous voulez continuer à stimuler et à maintenir un flux important d'énergie créative

dynamique et maintenir vos acquis, continuez à les pratiquer toutes. Une fois que vous aurez acquis une certaine confiance dans vos pratiques, vous découvrirez aussi leurs bénéfices. Cependant, cette belle et mystérieuse transformation est un travail de toute une vie.

Jan S. Ahlund, 2023

Le Yoga contre l'anxiété

par M. G. Satchidananda

Souffrez-vous d'anxiété ? Êtes-vous inquiet ? Aimeriez-vous que cela cesse ? Continuez à lire si c'est le cas grâce à votre pratique du Kriya Yoga de Babaji. Vous n'avez pas besoin de souffrir ou de vous inquiéter pour être heureux ! Qu'est-ce que l'anxiété ? L'anxiété ou l'inquiétude est avant tout une agitation mentale qui consiste à imaginer de façon répétée les conséquences négatives d'une situation. Elle s'accompagne à la fois de sentiments ou d'émotions, comme la peur ou l'aversion, qui se déplacent dans le corps vital, et de sensations physiques, comme le resserrement des muscles et le raccourcissement de la respiration. Il s'agit généralement d'une habitude, c'est-à-dire d'un comportement conditionné, résultat d'une pratique répétée. Elle trouve souvent son origine dans un incident douloureux dont le souvenir déclenche l'anxiété lorsque l'on anticipe des incidents similaires. Chez certaines personnes souffrant d'anxiété chronique, « l'habitude » comprend une boucle biochimique qui commence par des pensées, qui activent ensuite des sécrétions glandulaires, lesquelles produisent à leur tour des réactions du système nerveux et des émotions. Lorsque l'anxiété devient chronique, contrôlée par la biochimie d'une personne, la médecine moderne prescrit des médicaments.

L'anxiété prend de nombreuses formes et se manifeste à différents degrés. Voici quelques exemples de situations dans lesquelles elle peut se manifester : manque de temps pour respecter un délai, retard à un rendez-vous, nouvelles rencontres lors de réunions sociales, dépenses inattendues, reportages sur des catastrophes, exposition à la saleté ou manipulation de substances toxiques, bruit excessif, circulation automobile intense, inquiétude liée à des

symptômes de santé défavorables ou à un diagnostic établi par le médecin. L'anxiété peut persister inutilement même après que les situations stressantes ont activé le système nerveux sympathique, dont l'objectif évolutif est la lutte ou la fuite, par opposition au système nerveux parasympathique, qui maintient la « réponse de relaxation » ou l'état d'équilibre dans la vie quotidienne.

Pourquoi l'approche holistique du yoga est à la fois la prévention et le remède les plus efficaces contre l'anxiété.

Il vaut toujours mieux prévenir que guérir, mais la prévention fait souvent défaut, en raison de l'ignorance et du manque d'autodiscipline. L'ignorance de sa véritable identité, le Témoin, le Voyant ou le Soi, fait que l'on s'identifie à des pensées et des émotions anxieuses. L'ignorance de la manière de prendre soin de soi sur le plan mental et émotionnel laisse la plupart des personnes livrées à elles-mêmes, s'adonnant à des pensées répétitives, à des distractions addictives ou à l'automédication par l'alcool ou les drogues. Un manque d'autodiscipline en ce qui concerne une vie équilibrée crée les conditions dans lesquelles l'anxiété se développe.

Le yoga est essentiellement un moyen de créer une « vie équilibrée ». Toutes ses pratiques visent à nous rendre « calmement actifs et activement calmes ». Il comprend des pratiques qui favorisent le calme dans les cinq corps ou dimensions de la vie : physique, vital, mental, intellectuel et spirituel. Bien que chacune de ces dimensions puisse être identifiée séparément, elles s'interpénètrent et s'influencent instantanément les unes les autres.

Suite à la page 8



L'anxiété (suite)

Par conséquent, l'application des pratiques yogiques à l'un d'entre eux influence tous les autres.

Voici quelques-unes des pratiques enseignées dans le Kriya Yoga de Babaji qui favoriseront le calme, antidote à l'anxiété.

Méditation : l'inquiétude consiste à imaginer ce que l'on ne veut pas. Lors de la première initiation au Kriya Yoga de Babaji, on apprend à l'éviter en apprenant une série de kriyas ou techniques de méditation « Dhyana », qui inclut la façon de « laisser aller » les pensées perturbatrices, de se concentrer et de visualiser en détail ce que l'on cherche à manifester dans sa vie. On apprend également à développer sa plus haute source de guidance intérieure. Le thème de la deuxième initiation est « Comment faire de sa vie son yoga ? ». Elle comprend plusieurs pratiques de méditation qui permettent d'éviter l'anxiété. Il s'agit notamment de « Nityananda Kriya », qui permet de développer la perspective du « Témoin ». Le Témoin observe les émotions, les sensations et les pensées en permanence, d'abord pendant des périodes limitées, puis, avec la pratique, tout le temps. Le Témoin remplace la perspective « je suis celui qui fait » et tout le stress induit par l'ego. On apprend à « lâcher prise et à laisser Dieu ». On apprend également à reconnaître en soi et à maîtriser les neuf obstacles à la conscience continue que sont « la maladie, l'ennui, le doute, l'insouciance, la paresse, la sensualité, les fausses perceptions, l'incapacité à atteindre un terrain ferme et l'instabilité ». On apprend également à pratiquer les méthodes de questionnement sur soi : « Qui est la personne qui se sent anxieuse ? » et « Est-ce que je veux lâcher prise ? ». L'apprentissage et la pratique de ces méthodes sont supérieurs aux méditations guidées parce qu'elles peuvent être appliquées immédiatement dans la vie quotidienne lorsque l'on est confronté à des événements ou à des situations susceptibles d'induire de l'anxiété.

Faire le contraire : les fondements du yoga et du tantra classiques sont les restrictions sociales, yamas, et les observances, niyamas. L'anxiété et les autres types de souffrance, y compris la colère et le désir, apparaissent dans le contexte des relations humaines. La nature humaine a des tendances né-

gatives. Pour les contrer, les Siddhas, dont Patanjali et Tirumular, ont prescrit les contraintes sociales suivantes : ne pas blesser, être sincère, chaste, ne pas voler et ne pas être avide. Voir le livre numérique « Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour avoir de bonnes relations » pour comprendre et apprendre à les mettre en pratique.

Les niyamas, ou observances, sont la pureté, le contentement, la pratique intense, l'étude de soi et l'abandon. La pratique régulière remplace les pensées addictives et l'anxiété par le calme, la conscience de soi, l'autodiscipline et l'abandon de la perspective de l'ego au profit de celle du Soi-Témoin.

L'autosuggestion : Patanjali nous dit dans le Sûtra du Yoga II.33 : « Lorsqu'on est asservi par les pensées négatives, leurs contraires, c'est-à-dire les pensées positives, devraient être cultivés. C'est le *pratipaksha bhavanam* ». Au cours de la deuxième initiation, on apprend une méthode puissante pour y parvenir, la pratique de l'autosuggestion. Une autosuggestion est une déclaration positive exprimée à la première personne, au présent, en vue d'un changement d'habitudes, de comportement ou de tendance. Elle est répétée régulièrement dans un état de relaxation, par exemple juste avant de s'endormir, ou à la fin d'une séance de postures de yoga ou de méditation. Pour contrer « l'anxiété », il peut s'agir d'une phrase telle que « Lorsque l'imprévu survient, j'aime rester un Témoin calme ». Ou « Je ne me laisse pas impressionner par les petites choses ». Ou encore : « Je relève chaque défi avec courage et confiance ». Remarquez que ce que l'on cherche à éviter ou à changer, en l'occurrence « l'anxiété », n'est pas mentionné.

Respiration : chaque état psychologique correspond à un rythme respiratoire. L'anxiété est associée à une respiration relativement courte et superficielle. Quelques respirations profondes soulagent immédiatement l'anxiété. Le calme est associé à une respiration lente et profonde. La pratique des techniques respiratoires du pranayama, telles qu'enseignées lors des 1re et 2e initiations, remplace la respiration courte et superficielle ha-

Suite à la page 9

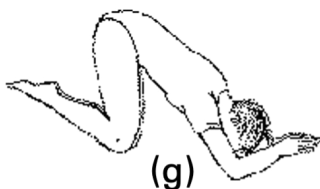
L'anxiété (suite)

bituelle de l'anxiété par une respiration régulière, lente et profonde. La respiration est programmée par la répétition. Donc, si vous voulez être calme dans toutes les situations, développez une pratique régulière de la respiration profonde pranayama à raison d'au moins deux séances par jour. Pour de meilleurs résultats, pratiquez-la après la pratique des asanas et avant la pratique de la méditation.

Asanas de yoga : Patanjali définit un asana, ou posture de yoga, comme une position qui produit « relaxation et stabilité » dans le Sûtra du Yoga II.46. Il poursuit en écrivant dans le verset suivant « À partir du relâchement de la tension et de l'unité sans fin, le samadhi est établi ». « Samadhi » signifie littéralement « pas ce que vous pensez », ou le silence mental, le contraire ultime de l'anxiété. Les 18 asanas enseignées dans les cours publics et dans la première initiation au Kriya de Babaji sont uniques en ce sens que (a) il faut se détendre après chaque posture, généralement en position couchée sur le dos, et (b) dans chacune d'elles, l'énergie est dirigée des centres psycho énergétiques inférieurs (chakras) vers le centre le plus élevé situé au sommet de la tête. Le principe fondamental du Tantra et du Kundalini Yoga est que « l'énergie suit la conscience et la conscience suit l'énergie ». Par conséquent, plus l'énergie est dirigée et sublimée vers le centre le plus élevé, plus l'esprit s'apaise et plus les états psychologiques associés aux chakras inférieurs (peur, convoitise, désir) s'affaiblissent.

Voici des exemples de ces 18 postures :

1. **La pose de la salutation :** agenouillé, le sommet de la tête sur le sol, les paumes jointes reposant sur le sol au-dessus de la tête, en équilibre sur les genoux, la tête et le front, on se concentre sur le sommet de la tête et on répète le mantra « Om Kriya Babaji Nama Aum », puis on reste là, en silence. Dès cette première pratique, avec l'aspiration d'être tout simplement immobile et calme dans



cette position, on entre dans un état de communion intime avec Cela dont tout émane et dans lequel tout se dissout. L'anxiété se dissout automatiquement dans le silence.

2. **La pose du serpent,** troisième phase de « l'abandon complet ». Allongé sur le ventre, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes, l'on contemple l'abandon du point de vue de l'ego, « je suis celui qui fait », au profit du point de vue « je suis », le Témoin, le Soi ou le Voyant. L'anxiété s'évapore avec l'aspiration à abandonner toutes les préférences et tous les résultats possibles.



3. **La posture de relaxation complète et paix :** à la fin d'une séance et avant de s'endormir.



Mantras

La deuxième initiation comprend l'initiation aux mantras, véhicules sonores sacrés de la conscience supérieure pour chacun des chakras et pour l'aspiration choisie. Leur répétition est très apaisante pour l'esprit, car la concentration sur le mantra redirige l'énergie mentale loin des pensées anxieuses, qui s'affaiblissent alors progressivement. Comme les chats, si vous ne les nourrissez pas, ils disparaissent ! Pénétrer le nuage des pensées avec les mantras permet d'atteindre un état de conscience et de paix plus élevé.

Yoga Nidra

Au cours de la deuxième initiation, vous apprenez à vous détendre profondément et à entrer dans le quatrième état de conscience, turya, en pratiquant le yoga nidra.

Garder le silence

Choisissez un jour où vous ne devez pas travailler ou vous livrer à des activités mentales. Éteignez votre téléphone portable, votre ordinateur et votre

Suite à la page 10



L'anxiété (suite)

télévision. Au cours de la deuxième initiation, vous avez appris comment observer un jour de silence avec les meilleurs résultats. Il s'agit notamment de le consacrer formellement, de former une intention claire de ne pas le rompre pour quelque raison que ce soit et de pratiquer le Témoin. Avant de commencer, formez une intention claire et dédiez le jour de silence à quelqu'un qui souffre ou qui peut avoir besoin de votre soutien.

Journée de jeûne

Si manger est un moyen de se détendre en stimulant le système nerveux parasympathique et en apportant une compensation émotionnelle aux sentiments d'anxiété et de colère, lorsque cela devient le principal moyen de gérer ses émotions, cela crée une dépendance et peut entraîner des problèmes de santé dus à la suralimentation. Une journée de jeûne permet de pratiquer le « lâcher prise » de l'anxiété sans avoir recours à la nourriture. Le système digestif se repose et devient ainsi plus fort.

Bhakti Yoga

Les activités de dévotion ou de culte, qu'elles soient pratiquées seules ou en groupe, permettent l'expression d'émotions positives telles que l'amour, l'enthousiasme, le courage et la joie. Ces émotions peuvent non seulement soulager l'anxiété à court terme, mais aussi aider à se connecter aux états psychologiques associés aux chakras supérieurs. L'amour, la créativité, l'intuition et la conscience de la présence du Divin peuvent alors diriger l'esprit et remplacer les émotions, y compris l'anxiété. Les activités dévotionnelles du « bhakti yoga » comprennent le chant, la puja, les rituels, les pèlerinages et la prière.

Karma Yoga

Le karma yoga est un service désintéressé sans attachement aux résultats. Tout travail honnête ou activité bénévole devient du karma yoga s'il est effectué avec conscience et détachement. Aider les autres a pour effet d'oublier l'anxiété liée à ses propres problèmes. L'amour remplace la peur. Le but de la vie, d'aimer, est révélé. On apprend à «

lâcher » la perspective égoïste selon laquelle « c'est moi qui fais », et on s'identifie de plus en plus à la conscience du Témoin. Combiné au « bhakti yoga », on a le sentiment de n'être qu'un instrument, guidé et soutenu par le Divin.

Étude de soi (svadhyaya)

Le Kriya Yoga est défini par Patanjali comme « une pratique intense, l'étude de soi et l'abandon », dans le Sûtra du Yoga II.1. L'étude de soi comprend l'enregistrement des méditations, la tenue d'un journal spirituel et à la fin de la journée, la réflexion sur les incidents qui se sont produits et sur la manière dont on aurait pu mieux agir ou parler. Il s'agit de remarquer et d'abandonner les habitudes et les tendances négatives, ainsi que la résistance à l'abandon. L'étude de soi comprend également la lecture et la contemplation de la littérature de la sagesse du Yoga, y compris la *Bhagavad Gita*, les *Sûtras du Yoga*, le *Thirumandiram* et les poèmes des Siddhas du Yoga. Ils reflètent notre moi supérieur, notre potentiel. L'aspiration au Divin, au Vrai, au Bien, au Beau, à l'amour inconditionnel permet de trouver les conseils et le soutien nécessaires pour rejeter tout ce qui résiste et s'abandonner à une nature supérieure. Cela inclut le courage de relever les défis de la vie, sans anxiété.

Faites de votre vie votre yoga

par M. G. Satchidananda

J'ai reçu hier un long courriel d'un étudiant de longue date qui venait de rentrer de sa première visite en Inde et au Sri Lanka, qui a duré trois mois. Ce voyage comprenait un pèlerinage de trois semaines dans divers lieux associés aux Siddhas, en compagnie d'une douzaine d'autres initiés. Il était organisé et dirigé par un Acharya du Kriya Yoga de Babaji. Par ailleurs, il s'est rendu dans de nombreux autres temples et ashrams avec une autre personne. Après avoir décrit comment il avait fait sa sadhana dans tant de lieux sacrés, il a écrit : « Le retour dans notre société, si vide, matérialiste et superficielle, est un véritable défi, mais je connais mon rôle dans ce contexte et je ressens aussi la force, l'aspiration à mener à bien mon travail intérieur ».



Cette dernière déclaration m'a rappelé mon propre choc culturel il y a 50 ans, après mon premier retour d'Inde. La vie en Inde était profondément spirituelle, proche de la nature, simple, douce et ancienne. Retourner en Amérique, c'était comme aller sur une autre planète. Bien que l'Inde ait, au cours des dernières décennies, adopté les valeurs et la technologie occidentales, en particulier dans les villes, elle conserve des îlots de culture

spirituelle qui peuvent encore inspirer et soutenir la pratique du yoga. C'est pour cette raison que nos Acharyas et moi-même continuons à conduire des pèlerinages dans ces lieux sacrés où le yoga trouve son origine. Ces pèlerinages inspirent un alignement de notre pratique du yoga sur les valeurs d'une culture spirituelle.

Culture et valeurs

Le mot « culture » est dérivé du mot latin « culte » qui signifie « adorer » ou ce qui a le plus de valeur. La culture matérialiste occidentale est dominée par le culte des choses matérielles. Les centres commerciaux en sont les temples ! La consommation de biens matériels est le moyen de trouver le bonheur. La mesure de la valeur est dominée par l'argent. Les lois donnent la prééminence à la propriété. La concurrence, l'individualisme, la polyvalence, la maximisation du plaisir et du confort sont également des attributs d'une culture matérialiste et hédoniste.

Dans une culture spirituelle, les valeurs sont inversées. La sadhana yogique ou pratique spirituelle est la priorité dans l'utilisation du temps et de l'énergie. On vénère ce qui est sublime, éternel et infini. On cultive l'amour et la compassion, la simplicité, la pensée élevée, la conscience intérieure, la purification des tendances négatives de la nature humaine. On développe la patience, la pleine conscience, la communauté, la collaboration et l'humilité.

Dans la culture et les enseignements des Siddhas, connus sous le nom de Yoga Siddhantham, les dimensions spirituelles et matérielles sont toutes deux valorisées et intégrées. Ce n'est pas « l'un ou l'autre », mais « les deux ». « Ils ne sont pas deux. » Comme l'a écrit Tirumular : « Au début, je méprisais le corps physique, puis j'ai réalisé qu'il était le temple du Divin, et j'ai commencé à en prendre infiniment soin ».

Intention

Je suis éternellement reconnaissant à mon professeur, Yogi Ramaiah, d'avoir partagé avec moi,

Suite à la page 12



Faites de votre vie (suite)

pendant 18 ans, la culture des Siddhas du Yoga de manière si intime, et de m'avoir mis au défi d'exercer ma volonté pour l'adopter comme la mienne. L'une des façons dont il l'a fait a été d'utiliser des vœux, qui sont des expressions fermes d'intention. Outre l'engagement de pratiquer régulièrement le Kriya Yoga, prononcé lors d'une cérémonie au début de la première initiation, j'ai été encouragé à commencer les journées de silence en répétant un vœu de dévouement au silence. Lorsque j'ai été accepté comme résident de ses ashrams, j'ai fait le vœu de pratiquer le Kriya Yoga de Babaji en moyenne huit heures par jour, soit 56 heures par semaine, et de lui envoyer chaque mois un rapport détaillant ce que j'avais fait au cours du mois précédent. En dehors des 8 heures de sadhana, je devais occuper un emploi honnête pendant au moins 40 heures par semaine, mais je pouvais utiliser le reste de mon temps, soit 56 heures pour le repos et la routine quotidienne. J'ai continué ainsi pendant 18 ans. Je me suis également engagé à remplir les missions qui me seraient confiées. Celles-ci impliquaient de déménager et même de créer des centres de Kriya Yoga dans huit endroits différents à travers le monde, où j'ai trouvé de nouveaux emplois, vécu, pratiqué la sadhana yogique et donné des cours hebdomadaires de Kriya Hatha Yoga. Tenir un registre de la façon dont j'utilisais mon temps m'a aidé à éviter de le gaspiller, à l'utiliser à bon escient et à « faire de ma vie mon yoga ». L'enregistrement de mes méditations m'a aidé à identifier les tendances négatives qui résistaient à mon aspiration à les éliminer. Au cours des deux premières années de cette pratique intensive, j'ai passé beaucoup de temps à « laisser aller » les souvenirs des années précédant ma découverte du yoga.

Patanjali définit le « Kriya Yoga » comme un ensemble de *tapas* (austérités ; pratique intense), de *svadhyaya* (étude de soi) et d'*ishvaradhaniva* (abandon). Le *tapas* commence par la formulation de *sankalpas*, d'intentions. Le mot *tapas* signifie littéralement « redresser par le feu ». Il s'agit donc d'une métaphore de la chaleur générée sous forme de résistance pendant l'effort de purification des habitudes négatives. Les désirs et les peurs peuvent

être très forts. Je suis reconnaissant d'avoir reçu les techniques et l'environnement de l'ashram pour les abandonner habilement. Le fait d'avoir réussi à me débarrasser des premiers désirs m'a donné la confiance et le courage d'affronter des désirs et des peurs plus importants. Les austérités que j'ai adoptées étaient celles prescrites par Yogi Ramaiah, en partie en raison de son admiration pour le Mahatma Gandhi. Il s'agit notamment d'un régime végétarien indien, de l'absence d'alcool et de drogues, d'un code social, du célibat, de dormir à même le sol, de porter deux vêtements blancs en coton khadi, sauf au travail, de ne pas se couper les cheveux ou la barbe, de ne pas porter de cuir et, surtout, de pratiquer intensivement le quintuple chemin du Kriya Yoga de Babaji, comme indiqué plus haut.

Ces austérités ont été conçues pour que je me sente bien chez moi pendant les cinq années où j'ai vécu dans les ashrams fondés par Yogi Ramaiah en Inde et au Sri Lanka. Elles m'ont permis d'observer et « d'étudier », à la lumière de l'enseignement de la sagesse des Siddhas, les désirs et les peurs de mon ego, pour les « lâcher » ou les « abandonner » à Ce qui est éternel et infini dans une conscience qui s'élargit.

Comment intégrer la culture matérielle moderne et la culture spirituelle du Yoga Siddhantam ?

Le thème de la deuxième initiation est « comment intégrer la pratique à votre vie ». Elle se déroule dans un cadre de vie en pleine nature et comprend de nombreuses techniques qui peuvent être pratiquées à tout moment, n'importe où, y compris pendant les activités quotidiennes, le travail, l'éducation des enfants et même pendant le sommeil. Elle comprend également une introduction aux enseignements de la sagesse des Siddhas, spécifiquement conçus pour « faire de votre vie votre Yoga ». Ces enseignements comprennent l'identification et le dépassement des obstacles à la conscience continue, la gestion des émotions difficiles, la transformation du travail en karma yoga, et la culture de l'amour, de l'aspiration et de la dévotion.

L'un des moyens les plus efficaces de poursuivre

Suite à la page 13

Faites de votre vie (suite)

cette intégration est d'étudier les traductions que nous avons publiées sur les écrits des Siddhas, ou les commentaires que nous avons publiés dans plusieurs livres dont *La sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas*, *Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas*, *La voix de Babaji*, *Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*, *Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel* et les nombreux articles des 28 dernières années du Journal du Kriya Yoga, trimestriel, accessibles sur notre site Internet. En appliquant ces enseignements, on évite les souffrances de la culture matérialiste moderne et on trouve la joie dans la vie de tous les jours. Ces enseignements peuvent inspirer et informer l'initié sur le but de sa vie et ses attitudes envers le travail, la famille, les possessions et les relations sociales.

Comme le savent tous ceux qui ont participé à l'une de nos initiations, il n'y a rien à rejoindre, et personne n'est tenu de changer son système de croyances ni d'adopter le code vestimentaire, le code social, le régime alimentaire et le mode de vie austère de l'ashram de Gandhi que j'ai pratiqués pendant 18 ans. Bien que ces exigences de style de vie « directes » m'aient aidé à éviter les distractions de la culture matérialiste moderne axée sur le divertissement et à me sentir « chez moi » lors de plusieurs missions d'un an en Inde, je les ai considérées comme un obstacle pour d'autres après avoir quitté l'organisation de Yogi Ramaiah et commencé à initier d'autres personnes. Yogi Ramaiah ne souhaitait travailler qu'avec un petit nombre d'étudiants capables de pratiquer le Kriya Yoga de manière intensive dans ses ashrams. Ainsi, lorsque j'ai commencé à offrir l'initiation au Kriya Yoga de Babaji en 1989, j'ai enlevé une grande partie de l'emballage culturel de Yogi Ramaiah afin que les personnes de toutes les cultures puissent facilement se voir en train de pratiquer et de bénéficier de ces pratiques.

Bien que la première initiation comprenne des recommandations concernant le régime alimentaire et l'évitement des substances toxiques afin d'obtenir le maximum de bénéfices de la pratique continue, les initiés sont encouragés à se comporter comme des scientifiques qui testent les pratiques, les enregistrent et partagent leurs expériences avec

d'autres initiés lors de réunions satsang. Je continue à aider les étudiants du Kriya Yoga à adopter le Yoga Siddhantam, les enseignements de la sagesse, les valeurs culturelles et la perspective des Siddhas du Yoga, en particulier à travers nos publications, nos réunions satsang, nos retraites et nos pèlerinages.

L'amour est à la fois le véhicule et la destination.

Anbu Sivam, ou « L'amour est Dieu », est l'un des grands dictons des Siddhas du Yoga. De nombreux saints ont dit l'inverse, mais seuls les Siddhas l'ont exprimé de cette manière. Vous ne trouverez nulle part dans leurs écrits un éloge des dieux ou des déesses. Réaliser et manifester l'amour est le but de la vie selon les Siddhas. Tous les désirs sont sublimés en amour pur, ce qui apporte une profonde satisfaction et une joie inconditionnelle, connue sous le nom d'*Ananda*. Dans les religions abrahamiques, dont le christianisme, le judaïsme et l'islam, Dieu est « l'autre Saint », mais dans la tradition indienne, Dieu est conçu comme substantiellement présent en toute chose, et le monde est une manifestation de Dieu. Dieu est appelé *Paramatma*. *Parama* signifie supérieur et *atma* signifie Soi. La réalisation de Dieu et la réalisation du Soi sont une seule et même chose.

Le Siddha est une personnalité sans ego. L'ego sert de couverture ou de voile au Soi et constitue donc le principal obstacle à la réalisation du Soi. Kabir, poète et saint, a dit : « Quand j'étais là, Dieu n'était pas, maintenant Dieu est et je ne suis pas ». L'ego est le principe de séparation et de limitation. Je me sépare du reste du monde et je considère le monde entier comme « autre ». Je ne peux pas me déployer vers les autres. Ce n'est que lorsque la coquille de l'ego est brisée que je sors et que j'embrasse les autres comme mon propre moi. Dans l'ego, je souhaite égoïstement faire mon propre bien et je ne me préoccupe pas des autres. Il existe une relation inverse entre l'ego et l'amour. Plus j'aime, plus mon ego fond et plus l'ego fond, plus l'amour coule dans mon cœur. L'amour est le signe ou le critère qui permet de juger de l'authenticité

Suite à la page 14



Faites de votre vie (suite)

d'un saint ou d'un Siddha. (Sivavakkiyam, p. xxiii. Voir références)

Comme je l'ai écrit dans un précédent article, « Les neuf formes de Bhakti Yoga », dans le Journal, volume 24, numéro 1 publié en mars 2017 (voir la page « Articles » de notre site Internet) : « Pour beaucoup de personnes, le Bhakti Yoga, la voie de l'amour et de la dévotion est la manière la plus simple et la plus efficace de pratiquer le Yoga. C'est aussi un chemin progressif qui mène aux buts ultimes du yoga, l'abandon complet et la vision universelle de l'amour. Tout le monde cherche l'amour. Mais la plupart des gens cherchent quelqu'un qui les aime. Par conséquent, ils font d'énormes efforts pour attirer l'intérêt des autres, par exemple en changeant leur apparence, en parlant d'eux-mêmes, en recherchant la célébrité, la richesse ou des positions de pouvoir. Si vous voulez être seul, soyez intéressant. Si vous voulez trouver l'amour, soyez intéressé. L'amour, c'est donner. Donnez votre intérêt, votre temps, votre présence et votre gentillesse. Intéressez-vous au Seigneur et aux moyens que les saints ont recommandés pour réaliser Dieu ».

« À une exception près, aucune relation ne sera jamais complètement satisfaisante ou durable, et par conséquent, l'amour qu'on y investit est forcément menacé par les diverses manifestations de l'égoïsme, y compris la jalousie, l'attachement, la colère, l'attente, l'orgueil, la peur et l'apathie ainsi que par les conséquences karmiques et maya, soit le pouvoir de l'esprit de se tromper. La seule exception est la relation avec le Seigneur, qui est éternelle. »

« Le bhakti yoga consiste à cultiver une relation avec le Seigneur. Qui est le Seigneur ? Vous pouvez concevoir le Seigneur sous la forme personnelle que vous admirez. Par exemple, celle de Jésus, Krishna, Shiva, Bouddha, Babaji, un saint ou comme l'Être Suprême impersonnel en tant qu'Être absolu, Conscience et Béatitude, Brahman, Grâce Suprême Lumière. »

La réalisation de soi s'oppose à la « conscience rationnelle » liée à l'ego.

La Réalité Ultime, quel que soit le nom qu'on lui

donne, est un Être immanent et transcendant. Elle demeure à l'intérieur de tous les êtres vivants et non vivants et les dirige. Normalement, elle n'est jamais réalisée bien qu'elle soit partout, y compris en chacun de nous.

« Je n'ai jamais connu Celui qui était en moi,
Après avoir connu Celui qui était en moi.
Qui est capable de voir Celui qui était en moi ?
Demeurant constamment en moi, je l'ai connu. »
-Sivavakkiyam, verset 6

Aldous Huxley l'a bien compris lorsqu'il a écrit : « L'envie de transcender la conscience de soi est l'un des principaux appétits de l'âme. Lorsque, pour une raison quelconque, les hommes et les femmes ne parviennent pas à se transcender au moyen du culte, des bonnes œuvres et des exercices spirituels, ils ont tendance à recourir aux substituts chimiques de la religion, notamment l'opium, le haschisch, la marijuana et la cocaïne ». Huxley n'a pas mentionné l'alcoolisme au travail et le sexe, deux autres substituts addictifs largement utilisés pour la réalisation de la félicité innée de l'âme. (Feuerstein, voir références)

La pratique du yoga permet la réalisation du Soi, d'abord lorsque l'esprit s'apaise. Par la suite, au fur et à mesure que la kundalini s'élève, que la conscience s'élargit et que la perspective égoïste, avec toutes ses manifestations négatives, est progressivement remplacée par la perspective du Témoin. Les mouvements mentaux sont perçus en tant que manifestations et dissolutions au sein d'un champ de conscience universel qui englobe le monde entier. On réalise le yoga, l'unité dans la diversité.

Références : Truth Speaks (Sivavakkiyam) https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#civavakkiyam_book

The Deeper Dimensions of Yoga, par Dr. Georg Feuerstein, p. 92

Nouvelles et Notes



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

Pèlerinage à Badrinath en Inde avec MG Satchidananda, 14 septembre – 2 octobre 2023
<https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Centième anniversaire de la naissance de Yogi S.A.A. Ramaiah le 9 mai 2023. J'invite chaque lecteur à contempler sa vie et la façon dont il a influencé votre propre vie en lisant l'essai biographique que j'ai écrit en 2005, dix-huit mois avant son mahasamadhi dans Gurupurnima, 12 juillet 12 2006 : https://www.babajiskriyayoga.net/french/articles/art_25.htm

Recevez nos nouvelles cartes de messages de Babaji ! Elles vous inspirent et vous rappellent Kriya Babaji et la sagesse de notre tradition. Nous vous les enverrons via Whatsapp 2 à 3 fois par semaine en 6 langues, selon votre choix. Simultanément, nous les publierons en anglais sur Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)). Pour

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

Des réunions de satsangs, des cours de yoga, des questions/réponses peuvent se faire en ligne. Nombreux sont nos Acharyas qui proposent leur soutien aux initiés et aux non-initiés en ligne, par le biais de cours de Hatha Yoga, de même que par des satsangs à travers de systèmes de communication comme Zoom. Cependant, d'autres techniques de Kriya Yoga qui sont enseignées lors des séminaires d'initiation ne peuvent être partagées durant ces sessions. Leur but est d'encourager les participants à méditer, et accessoirement de donner une source d'inspiration. Il sera répondu aux questions des initiés concernant les techniques de Kriya Yoga *uniquement lors d'un échange personnalisé (par courriel, téléphone ou en personne), afin que la confidentialité soit assurée.*

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

Suite à la page 16



Nouvelles et Notes (suite)

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/

Initiations le week-end du 12 au 14 mai 2023 ; Acharya Kriyanandamayi a initié 37 nouvelles personnes et 18 redoublants à Kuala Lumpur, en Malaisie. Acharya Gurudasan a initié 35 nouvelles personnes Lonalva, Maharashtra, Inde. Ils sont au centre de ces photos.



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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

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 asana

nas 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 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

Suite à la page 17

Nouvelles et Notes (suite)

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 Jour-

nal 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 septembre 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.

