

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

La prescription du Kriya Yoga pour de bonnes relations

Par M. G. Satchidananda

En cultivant les attitudes d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion pour ceux qui sont malheureux, de joie pour les vertueux et d'équanimité pour les non vertueux, la conscience garde son calme impassible. – Kriya Yoga Sutras I.33

Le mental peut être un obstacle ou une aide dans le travail de réalisation du Soi. Pour l'aider, on recommande de culti-

ver ces quatre attitudes dans la vie quotidienne. Même si l'on n'a pas d'aspiration spirituelle, suivre ce conseil rendra sa vie plus sereine. Le mental a tendance à faire de temps en temps le contraire.

L'amitié ou la bienveillance (*mettā*) envers ceux qui sont heureux (*sukha*) : il est nécessaire de cultiver celle-ci car quelquefois nous sommes jaloux ou envieux de ceux qui sont heureux et sommes cri-

tiques à leur égard. Par exemple, nous pouvons être jaloux quand quelqu'un jouit du fruit de son travail dans le monde matériel. Nous devrions plutôt dire: « Faites qu'ils continuent à prospérer dans l'avenir. »

La compassion (*karuṇā*) envers ceux qui souffrent (*dukha*): même si nos pensées et nos actions pour aider les autres sont peu de chose, en s'ouvrant à la compassion notre mental et nos émotions sont transformés. Nous devrions éviter de les juger en disant par exemple, « Ils souffrent en raison de leur mauvais karma. »

La joie (*muditā*) envers les vertueux (*punya*): imitez-les et réjouissez-vous que de telles personnes existent.

L'équanimité (*upekṣā*) envers les non vertueux (*apunya*): ne laissez pas le mental être influencé par de telles personnes négatives. Ne jugez pas les autres. Nous ne devrions pas non plus nous écarter de ceux

Table des matières

1. La prescription du Kriya Yoga pour de bonnes relations, par M. G. Satchidananda
4. Le Kriya Hatha Yoga vous guérit de tous les maux, par Durga Ahlund
9. Kriya Yogi Amman Pranabananda, (1ère partie) par Acharya Ganapati
13. L'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji accueille trois nouveaux membres
15. Rapport annuel et plans 2025 de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji
16. Nouvelles et notes



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

Les bonnes relations (suite)

qui peuvent souffrir, mais devrions les aimer aussi. On peut aimer quelqu'un sans juger son comportement. Juger les autres ne fait que renforcer dans notre propre esprit les qualités négatives que nous condamnons. En général nous condamnons les autres pour ce que nous avons au fond de nous-même. Le monde est à l'intérieur de nous. Pour changer le monde, nous pouvons changer nos pensées. Oubliez les défauts des autres. Ne vous étendez pas sur leurs faiblesses. En s'étendant sur leurs faiblesses, nous leur transmettons des pensées qui ne font que renforcer leurs faiblesses.

En cultivant ces attitudes, le mental s'en trouve purifié, et une sérénité totale en découle.

La pratique : cultivez l'amitié envers ceux qui sont heureux, la compassion pour ceux qui sont malheureux, la joie pour les vertueux, et l'équanimité envers les non vertueux. Méditez sur cela. Utilisez vos relations personnelles pour développer ces qualités et soyez attentif au calme qui en découle.

Patanjali prescrit également cinq contraintes sociales, connues sous le nom de yamas

Les contraintes sociales sont la non-violence, la véracité, ne pas voler, la chasteté et l'absence d'avidité. – Kriya Yoga Sutras II.30

La non-violence (ahimsà) comprend le fait de ne pas faire de mal, que ce soit par une action, une parole ou une pensée. Himsà signifie la blessure, donc ahimsà est le fait de ne pas causer de blessure. Nos paroles et nos pensées ont un pouvoir important. Elles peuvent faire du mal aux autres. Elles peuvent stimuler des actions malfaisantes. Quand nous cessons de faire du mal aux autres, nous trouvons que le mental cesse d'entretenir du ressentiment, de la jalousie, de la colère et de la peur. Par conséquent, notre conscience se purifie. En cultivant le pardon nous pouvons écarter ces émotions, qui non seulement font du mal aux autres, mais en font aussi en définitive à nous-même.

La véracité (satya) implique non seulement

d'éviter le mensonge, mais également l'exagération, la tromperie, la simulation, l'hypocrisie, elle implique aussi l'honnêteté en publicité. Autrement nous nous trompons, nous retardons l'accomplissement de notre véritable karma, et nous créons ou renforçons de nouvelles conséquences karmiques. En laissant de côté toute fiction, toutes choses imaginaires ou irréelles, dans notre mental, en paroles ou en actions, on découvre rapidement ce qu'est la vérité. Dire uniquement la vérité est très révélateur. Tant de nos paroles sont vraiment superflues, triviales et irréelles. Cultiver le silence, ou ne parler que de ce qui élève après réflexion, apporte une grande clarté dans nos esprits et nos relations.

Ne pas voler (asteya) consiste à éviter de prendre quelque chose qui ne nous appartient pas. Voler obscurcit notre conscience, et alors nous n'arrivons pas à voir notre unité essentielle. En conséquence notre cœur se referme, les tendances de l'ego se renforcent, et cela nous écarte de la voie de la réalisation du Soi. C'est une manifestation de peur et de faiblesse en face du désir. En y succombant, nous abandonnons notre pouvoir de maîtrise de soi et renforçons l'emprise que les forces négatives ont sur nous.

La chasteté (brahmacharya) implique l'abstinence sexuelle sur les plans physique, émotionnel ou vital, et mental. La cultiver facilite le relâchement de ce qui est en général une grande source de distraction et de souffrance pour la plupart des personnes, et par conséquent facilite le processus de réalisation du Soi. Même si l'on vit une relation de couple, si l'on peut cultiver la modération et la conscience dans ses relations sexuelles, la plupart des distractions et des dispersions peuvent être évitées. On aime l'autre comme Soi-même. Quand un vœu n'est pas respecté correctement, il y a un danger de suppression, et par conséquent de dangereux effets psychologiques peuvent survenir. On doit faire attention à ne pas développer de l'antipathie envers les personnes du sexe opposé, ou des sentiments de culpabilité, de honte, ou de frustration concernant les désirs sexuels. Dans notre culture hédoniste actuelle, un

Suite à la page 3

Les bonnes relations (suite)

idéal d'abstinence sexuelle et de pureté semble non seulement bizarre mais aussi impossible à la plupart des personnes. Il n'est ni l'un ni l'autre. Toutefois pour la personne qui désire pratiquer la chasteté, il est peut-être nécessaire de méditer profondément sur les valeurs et les attentes de la culture contemporaine ainsi que sur la nature de la sexualité. Pour arriver à satisfaire avec succès cet idéal, on doit suivre une approche saine et s'y appliquer avec patience et persistance.

L'absence d'avidité (*aparigraha*) consiste à ne pas fantasmer sur l'acquisition de biens matériels, ni convoiter les biens qui appartiennent aux autres. Souvent les gens imaginent que s'ils devenaient subitement riches, en gagnant à la loterie ou en épousant quelqu'un qui a beaucoup d'argent, ou en gagnant beaucoup à la bourse, ils trouveraient un bonheur durable. C'est de la folie pure. Se complaire à imaginer de telles choses nous écarte de la source intérieure de joie durable.

Le *Tirumandiram* donne la liste de dix retenues (*yama*) au verset 554 :

Il ne tue pas, il ne ment pas, il ne vole pas,
Sa vertu est remarquable ; bon, humble et juste.
Il partage ses joies, il n'a pas de défauts ;
Il ne boit ni ne désire autrui.

Les retenues (*yamas*) règlent et harmonisent la vie sociale du yogi, et créent la fondation pour sa pratique. Elles peuvent être difficiles à observer dans un premier temps, et demandent beaucoup d'efforts conscients et de volonté, mais au fur et à mesure qu'on se développe, leur observance devient non seulement une habitude, mais devient aussi pratiquement sans effort - comme un attribut de la réalisation du Soi.

La pratique : sans vous juger ou sans juger les autres, observez calmement vos actions et vos émotions dans vos relations avec les autres, et observez les résultats. Rappelez-vous des retenues (*yamas*), comme un moyen de cultiver le détachement (*vairàgya*) et le discernement entre le Témoin et l'Objet (*viveka-khyàti*). Prenez note des moments où vous oubliez ces retenues. Pour ren-

forcer votre pratique des retenues, pratiquez les affirmations. (voir les versets II.33 et II.34)

Ce grand vœu est universel et n'est pas limité par la classe, l'endroit, le temps ou les circonstances. - Kriya Yoga Sutras II.30.

Patanjali affirme ici que ces principes moraux doivent être suivis quel que soit notre statut. Même le yogi accompli n'est pas censé les ignorer. Des adeptes un peu dérangés mentalement de diverses traditions spirituelles les ont ignorés à certains moments, et cela a entraîné des polémiques ou provoqué leur ruine.

Ce grand vœu (*mahà-vratam*) permet grandement à l'étudiant du Yoga de surmonter les désirs de l'ego et d'atteindre l'abandon. Nous avons besoin de la pureté du cœur afin d'être totalement imperméable à tout événement extérieur. Pour garder l'équanimité et conserver l'absence de réaction, même les grands maîtres doivent se libérer de tout ce qui pourrait affecter leur caractère.

Beaucoup de pratiquants du Yoga sont surpris quand les « maîtres spirituels » n'arrivent pas à suivre les retenues (*yamas*) et les observances (*niyamas*). Ils ne réalisent pas que l'on peut avoir une grande réalisation spirituelle et avoir acquis des pouvoirs yogiques (*siddhis*) mais conserver encore un subconscient rempli de tendances négatives. C'est pourquoi dans le *Kriya Yoga de Babaji*, nous commençons par nettoyer le subconscient avec le *suddhi dhyàna kriyà*, le premier dhyàna kriya enseigné lors de l'initiation au premier niveau du *Kriyà Yoga de Babaji*. C'est un long procès sus, mais même un petit effort aidera à supprimer une grande partie des distractions. Comme on le verra dans les versets II.33 et II.34, en plus du nettoyage du subconscient, l'étudiant du Yoga trouvera utile de contrer les pensées négatives avec des pensées positives.

Pourquoi les maîtres spirituels ne respectent-ils pas ces contraintes sociales?

Quand les autres, y compris les « maîtres spirituels », n'arrivent pas à suivre tous les *yamas* et

Suite à la page 4



Les bonnes relations (suite)

les niyamas, nous ne devrions pas les condamner. Nous devrions leur donner un « balai » et les encourager à nettoyer leur sous-sol, comme tout le monde. Nous ne devons pas, toutefois, leur donner notre pouvoir. Chacun est responsable de ses propres actions et de ses propres défauts. De plus, tant que la conscience supérieure n'est pas descendue dans notre corps vital et notre corps physique et qu'elle ne les a pas transformés, il y a encore un risque important que les tendances de l'ego résistent et créent des problèmes. La vigilance constante et la maîtrise de soi sont nécessaires pour appliquer ces deux premières branches jusqu'au plus haut niveau de réalisation du Soi.

La pratique : mettez en pratique ces retenues (yamas) dans diverses situations, , par exemple au travail, dans vos relations avec des « personnes difficiles » ou face à des tentations. Réfléchissez à l'expression suivante: « Sans la volonté per-

sonnelle, le corps est souple et impersonnel. En abandonnant toute volonté personnelle, comme un relais de transmission, laissez Cela vous traverser, sans coloration. » Pratiquez le *suddhi dhyàna kriyà* dans la vie quotidienne

Source: Kriya Yoga Sutras de Patanjali et les Siddhas, by Marshall Govindan. 2000.

Disponible sur notre site web : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#patanjali-book>

Pour en savoir davantage au sujet des yamas, les contraintes sociales, commander le livre digital : Faire l'opposé : les cinq clés du yoga pour avoir des bonnes relations » <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#opposite-doing-ebook>

Le Kriya Hatha Yoga fonctionne pour tous les maux

Par Durga Ahlund

De nos jours, nous sommes de plus en plus nombreux à considérer comme normales l'anxiété, l'angoisse, la peur, la dépression, l'inquiétude et la tristesse persistantes. Nous traitons ou prenons des médicaments pour gérer notre stress ou ce qui le déclenche. Nous ne dormons pas assez et ne faisons pas de la gestion du stress notre priorité, pensant que « nous n'avons pas le temps ». Quand ces effets s'accumulent trop et que nous échouons à rétablir l'équilibre, notre santé physique, émotionnelle et mentale se détériore. Il est prouvé que le stress chronique affecte absolument tous les systèmes physiques et psychologiques de l'être humain. Le stress est non seulement la cause principale des douleurs musculaires ou dorsales, de la dépression ou d'un mauvais sommeil, mais aussi de la tension artérielle, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des problèmes digestifs, des maux de tête, du manque de concentration et de créativité, d'un trouble de la mémoire et d'une augmentation de l'intensité émotionnelle, et il

réduit considérablement notre capacité d'adaptation à des situations normales de la vie.

Aux États-Unis, on estime actuellement le taux de stress et d'anxiété à 59% chez les adultes et 32% chez les adolescents. Un environnement éducatif qui met de plus en plus l'accent sur les tests et les évaluations plutôt que sur l'exploration et la joie d'apprendre exerce une pression sur nos enfants qui garantit le stress et ses déclencheurs dès le plus jeune âge. Il semble que les États-Unis soient le pays le plus touché par l'angoisse mentale, émotionnelle et existentielle, le stress invalidant et l'anxiété augmentant partout. La violence, la discorde sociale, l'incertitude politique et professionnelle, la pollution de notre planète et les catastrophes naturelles dues au changement climatique nous affectent tous à des niveaux très profonds. Nous sommes une espèce anxieuse en recherche de calme, de stabilité mentale et émotionnelle et de bonheur. Le yoga ne convient plus seulement à ceux en quête de

Suite à la page 5

Le Kriya Hatha Yoga (suite)

perfection physique ou gymnique ou d'illumination spirituelle. Les gens se tournent vers le yoga pour soigner leurs maux. Pour permettre la guérison, le yoga, comme l'éducation, doit être axé sur l'exploration et la joie d'apprendre et de le pratiquer, et non sur la connaissance de la performance ou l'évaluation.

La recherche scientifique a prouvé que la régularité d'un système de yoga aide à développer la tolérance au stress et la résilience. Le yoga a un potentiel d'autorégulation. Même s'il n'existe pas de solution unique, lorsque le yoga est proposé comme une pratique combinant les asanas avec la respiration en conscience, et qui inclut le pranayama, l'utilisation des bandhas et l'enseignement du retrait des sens, de la concentration et de la médiation, tout élève en profitera ! C'est la combinaison de la pratique du yoga et de la méditation qui a le potentiel de soulager la douleur d'une tension physique et les déséquilibres dans le corps. Une pratique des asanas, du pranayama et de la méditation est nécessaire pour réduire l'agitation mentale et émotionnelle. Pour construire un système nerveux fort et atteindre un équilibre physique, mental et émotionnel, une pratique doit relâcher les tensions dans le corps qui favorisent la rumination de pensées négatives et inconfortables. Pour être efficace, il est préférable de s'y consacrer trois à cinq fois par semaine.

Depuis 2001, le docteur Sat Bir Singh Khalsa fait des recherches cliniques sur le yoga en tant que thérapie pour le stress, les traumatismes et le burnout et l'épuisement professionnel à la Harvard Medical School. Il a mené des études dans des écoles publiques pour déterminer comment le yoga peut aider au mieux les adolescents. Le docteur Khalsa continue à collaborer avec l'association internationale des thérapeutes en yoga pour promouvoir le yoga en tant que thérapie. Ses recherches se sont concentrées sur les symptômes du stress chronique, les attaques de panique, les douleurs lombaires persistantes, l'insomnie, le manque de créativité, la dépersonnalisation et l'intensité émotionnelle.

Le docteur Khalsa m'a dit que la preuve la plus

importante qu'il avait apportée aux professionnels de la santé est qu'une pratique seule des asanas ne suffisait pas pour guérir. Un traitement réussi vient d'une pratique constante d'un système qui intègre les asanas, le pranayama, la méditation, les mudras et les mantras. Il a participé à des recherches et des tests et a publié sur les bienfaits de la pratique bien connue de yoga de la kundalini, appelée Kirtan Kriya (pratique de mudra-mantra). Le Kirtan Kriya a été l'objet de recherches soutenues et ses bienfaits pour la santé du cerveau sont très variés. J'ai spécifiquement demandé à Sat Bir quel était le pranayama le plus utile. Il a répondu que seule la respiration du diaphragme avec un ratio 1:2 (inspiration et expiration) avait été étudiée, mais qu'elle s'est avérée très bénéfique, car elle augmente la réponse parasympathique et renforce la tolérance au stress et la résilience. Malheureusement, la recherche n'a pas les fonds suffisants pour des études plus approfondies et plus vastes qui pourraient apporter des résultats spectaculaires et éloquentes. Il a ajouté qu'il y a tellement plus de choses qui pourraient et devraient faire l'objet de recherches.

L'intérêt de Sat Bir pour la recherche a été éveillé en 1971, lorsque Swami Rama a démontré publiquement une capacité extraordinaire à autoréguler ses états internes. À l'époque, plusieurs yogis, dont Yogi Ramaiah, souhaitaient participer à la recherche scientifique, car ils méditaient et pratiquaient le yoga. Ensuite, il y a eu un intérêt pour la recherche sur la kundalini, mais l'argent a manqué. Le financement a été relancé il y a quelques années quand la recherche a démontré que la pratique du yoga augmente directement le niveau de gaba (acide gamma-aminobutyrique). L'augmentation de gaba a un effet calmant et joue un rôle déterminant pour contrôler l'hyperactivité des cellules nerveuses associées au stress, à l'anxiété et à la peur. Cela aide aussi à dormir.

Sat Bir semblait résigné quant à l'état de ses recherches. Il a remué la tête et a dit « la recherche sur le yoga exige un financement et une pratique régulière sur le long terme et que nous n'allions jamais obtenir de résultats rapides ». Mais il a tout

Suite à la page 6



Le Kriya Hatha Yoga (suite)

de suite ajouté qu'il était certain que le yoga et la méditation pouvaient agir et soulager le stress et l'anxiété, et que nous devions être persévérants. Avec un air sérieux, je pense, il s'est tourné vers moi et m'a demandé si je connaissais des millionnaires qui pourraient être intéressés. Mais je n'en connaissais pas.

Le Kriya Hatha Yoga propose un système parfait pour guérir tous vos maux

Ce que je sais est que le Kriya Yoga est un système parfait pour traiter le stress et l'anxiété. Le Kriya Hatha Yoga est une pratique intégrée, volontaire et intentionnelle et les 18 asanas agissent comme une acupression sur les parties matérielles de notre physiologie, en ciblant les canaux subtils dans le corps physique. Ils agissent pour relâcher les tensions dans les tissus des muscles et les tissus cognitifs et relâchent aussi les blocages dans les nadis subtils, augmentant ainsi le flux d'énergie. L'énergie bloquée peut provenir d'une mauvaise posture, d'une mauvaise alimentation, d'un excès de gourmandise, d'une mauvaise élimination des toxines, physiques, mentales et émotionnelles.

Le corps est doté d'un mécanisme inné de protection, une « mémoire émotionnelle », qui encode dans notre mémoire musculaire tout traumatisme subi. Toute mémoire émotionnelle forte peut créer de la tension dans le corps, nous contacter, bloquer notre énergie et notre capacité à l'évacuer. Au début, nous pouvons ressentir une raideur articulaire et un manque de souplesse, si cela persiste, la douleur, la maladie ou l'anxiété s'ensuivent. Le corps, consciemment et inconsciemment, découragera tout mouvement qui touche à cette mémoire et ainsi nous oublions ou rejetons la vraie source d'inconfort et l'anxiété généralisée peut s'installer. Notre pratique de hatha yoga est l'occasion d'affronter et de soulager les tensions physiques et de découvrir la source de ce qui nous limite dans nos corps et peut être même de voir ce à quoi nous résistons dans la vie.

Cette série est pratiquée par étape et ne devrait jamais vous fatiguer, en fait, plus vous pratiquez, plus vous serez détendu. Chaque posture vous

amène à un niveau plus profond de relaxation et vous donne de plus en plus d'énergie. Plus vous faites d'asanas, plus vous recevez d'énergie. Cela vous donnera une confiance dynamique que vous pourrez emmener avec vous en dehors de votre matelas.

C'est le mouvement du prana, pas l'asana qui vous guérit

Le Kriya Hatha Yoga fonctionne bien puisqu'il nous fait travailler sur ce qui nous fait mal, car il nous détend, nous renforce, nous équilibre et nous calme. C'est un art et une science, conçus pour travailler à tous les niveaux de notre être grâce au potentiel évolutif de notre conscience et du prana. L'asana nous attire au plus profond de nous-mêmes, faisant fondre les barrières physiques, les déchets physiques et les toxines émotionnelles qui nous empêchent d'expérimenter toutes les sensations d'un prana vivifié dans le corps. Ce sont les sensations corporelles qui créent un chemin direct vers une énergie renouvelée, la stabilité et le rajeunissement.

C'est un alignement correct, dirigé par des signaux externes et internes, qui nous amène à une relaxation si profonde que l'asana stimule et libère directement les sensations corporelles. Ces sensations corporelles représentent les aspects rajeunissants du yoga. Les sensations sont des micro-vibrations qui créent des mudras dans notre prana, notre force vitale. Encore une fois, c'est le mouvement du prana et non l'asana qui nous guérit. Les sensations corporelles sont senties comme des sensations tactiles, peut-être comme un picotement, ou comme un scintillement, un flottement, ou comme des vagues qui montent et descendent le long de la colonne vertébrale et à travers le système nerveux, répondant au prana, qui les anime. Ces micro-vibrations peuvent libérer des blocages dans le système nerveux subtil, renforcer notre système nerveux et nous amener dans un état de calme physique et émotionnel de relaxation profonde.

L'asana, lorsqu'il est tenu en conscience et de manière volontaire, pendant de longues pé-

Suite à la page 7

Le Kriya Hatha Yoga (suite)

riodes (5-10 min.) peut aider à libérer des sensations de tristesse, de peur ou de colère enfouies depuis longtemps, émotions qui peuvent être à l'origine d'un *sentiment* de blocage. Le hatha yoga : les asanas, le pranayama, les bandhas, les mudras peuvent stimuler le mouvement de vieilles émotions toxiques stockées dans les muscles et le système nerveux. La conscience, l'intention et la respiration ujjayi sont les clés pour les faire partir. Je sais par expérience personnelle en tant que praticienne et professeur depuis de nombreuses années comment des pièges émotionnels et des traits de personnalité inutiles, profondément ancrés depuis des dizaines d'années peuvent se dissoudre en un instant, avec peut-être juste un changement dans le rythme de la respiration ou des larmes versées. Vous pouvez goûter l'émotion, mais vous ne pouvez revivre les souvenirs qui l'ont stockée. Vous pouvez ressentir le goût d'une profonde tristesse, d'une peur ou d'une colère, mais lorsque ce goût est libéré, il disparaît. Lorsque ces toxines sont libérées, vous faites l'expérience d'un sentiment de lumière et de pétilllement dans le corps et vous avez la sensation que votre moi profond est dans un espace vide. Tenir la posture se fait tout seul. L'effet d'une pratique évolutive des 18 postures fait que vous et votre personnalité vous sentez plus léger et gagnez en confiance.

Pour évoluer, vous devez prendre conscience de vos défis personnels ou de vos lacunes et vouloir travailler sur vous, pas juste accomplir des asanas.

La purification des corps physique, mental et émotionnel est essentielle pour guérir et rajeunir. Pratiquer les techniques puissantes du yoga sans se concentrer sur le nettoyage des nadis risque d'activer une forte énergie et de la bloquer. L'énergie qui est bloquée va créer un excès d'énergie dans un endroit et une lacune dans d'autres. Une forte énergie bloquée dans un nadi ou un chakra spécifique peut créer des déséquilibres physiques, mentaux ou émotionnels plus difficiles.

L'intention et l'effort sont essentiels à la réussite

Comprendre ce qu'est votre pratique de Kriya Yoga, ce qu'elle peut faire pour vous, et définir ce que vous en attendez, vous permettra de progresser. Définir une intention crée l'intérêt dont votre esprit a besoin pour rester engagé dans la pratique. Si votre intention est d'utiliser le pouvoir de la volonté, de l'esprit et de la respiration dans la pratique de votre asana, cela est suffisant pour que vous en ressentiez un bienfait. Mais, si votre intention est que votre pratique vous libère de ce qui engendre la douleur, ou ce qui vous retient, ou qu'elle initie la grâce du prana qui vous anime pour avancer dans la vie, cela aussi est possible. L'intention et l'effort se développent par la pratique tout comme la souplesse et la force. L'effort ne signifie pas forcer le corps dans la posture. L'effort est un état mental qui permet et encourage le corps à aller plus en profondeur dans les postures. Il faut exercer sa volonté. Il faut avoir envie de changer. Ce que vous pensez être une raideur ou une stagnation physique se trouve dans le mental et nos émotions sont dues à des expériences et conditionnements passés. Lorsque l'on se détend, le besoin du mental de tout contrôler, la tension musculaire et l'agitation physique et émotionnelle peuvent être libérés.

La clé pour équilibrer l'intention et l'effort est de maintenir simultanément l'alignement et la relaxation. L'équilibre de l'alignement et de la relaxation est créé par la conscience du corps, le **pranayama ujjayi**, les bandhas et les mudras. Le pranayama ujjayi est particulièrement efficace. C'est la respiration du son de l'océan. Elle ralentit et régule la respiration, détend le corps et relâche la tension. Cette respiration nous invite à aller plus profondément dans les postures, sans forcer ou aller trop vite. Elle permet d'explorer et de relâcher la tension en douceur, sans crainte. Ujjayi signifie la respiration victorieuse : victorieuse sur l'inspiration et l'expiration (nadis ouverts) ; victorieuse sur la dualité du souffle et du répit, car le souffle et le répit deviennent un ; victorieuse de l'esprit conditionné. Elle a un grand potentiel.

Suite à la page 8



Le Kriya Hatha Yoga (suite)

Les bandhas, particulièrement les bandhas Moola et Uddiyana, les contractions pelvienne et abdominale sont utilisées dans tous les asanas pour l'équilibre, l'alignement, la sécurité et l'efficacité. Ils créent le soutien principal de la colonne, renforcent le bas du dos et stimulent le flux dans les canaux d'énergie subtils. Les trois bandhas sont souvent utilisés pour agir positivement sur les systèmes nerveux et circulatoire. Les bandhas renforcent les activités sympathiques du corps, favorisent la détente et travaillent aussi pour rééquilibrer l'activité nerveuse autonome du corps. Ce rééquilibrage agit positivement sur l'hypothalamus et le système endocrinien et transmet l'information au système émotionnel du cerveau, le système limbique et le cortex cérébral. Les ondes cérébrales alpha sont stimulées, ce qui augmente la créativité et diminue la dépression. Quand l'ensemble de la personnalité participe, l'utilisation des bandhas favorise l'effort et la puissance, et vous pouvez obtenir un contrôle conscient sur le flux de l'énergie dans l'asana.

Lorsque vous manquez d'intérêt ou que vous êtes distrait, l'esprit vagabonde et le prana est dispersé. Il est important que l'ensemble de la personnalité participe à la pratique.

Chanter le mantra, Om Kriya Babaji Nama Aum et le chant de la salutation au soleil engage le mental, le cœur dès le début. Le mudra Vane-kom de la posture de la salutation au soleil peut créer ce canal pour concentrer l'esprit et le canal du prana dès le départ.

Éléments clés :

1. L'alignement amène à la détente.
2. La détente relâche les tensions dans les muscles afin qu'ils fonctionnent plus efficacement. Mais la détente crée aussi un espace pour libérer les blocages dans les nadis, ce qui stimule et libère les sensations corporelles qui sont des micro-vibrations, mudras de l'énergie pranique.
3. L'activation des sensations corporelles calme le corps et le mental. Le calme fait monter la conscience.

4. L'activation des sensations corporelles et la cessation des pensées involontaires amènent la conscience de l'énergie de la force de vitale qui parcourt le corps.
5. L'abandon – s'abandonner à la force de vie permet au prana d'affiner l'énergie et l'équilibre, un sentiment de joie monte dans le corps et l'esprit.

Lorsque l'alignement et la détente sont établis, l'asana s'approfondira sans force ni douleur, et il sera possible de le tenir plus longtemps. Vous aurez envie de le tenir plus longtemps. L'asana devrait être tenu régulièrement, au moins trois minutes en conscience, pour étirer les tissus cognitifs et lui permettre de raviver l'énergie dans le corps. La conscience de, et la détente avec, ce qui se passe dans le corps sont nécessaires pour maintenir les sensations corporelles.

N'oubliez pas que ces sensations, ou mudras, parfois appelés la « pose » d'un asana sont ce qui perfectionne l'asana, car la perfection vient de la pose intérieure, plutôt que de l'extérieur. L'alignement et la détente simultanés vous permettent de plonger en vous et de créer ces mudras d'énergie évanescents. Ces vagues d'énergie transitoires, parfois comme des étincelles viendront et partiront, apparaîtront et disparaîtront. Il ne faut pas s'accrocher à ces vibrations. Ces vibrations relâchent la tension, créant un espace vide. Plus vous restez dans l'asana comme cela, aligné et détendu et conscient de ce qui se passe, plus l'asana fonctionnera, le prana raffinant votre énergie.

Si vous continuez votre pratique des 18 asanas pendant plusieurs années, en incorporant les bandhas, le pranayama, les mudras, les mantras et la conscience, vous travaillerez naturellement à des niveaux plus profonds, vous travaillerez aussi à équilibrer les éléments du corps et les gunas eux-mêmes, ces modes ou forces de la nature *rajas*, l'activité ou le mouvement, *tamas*, l'inertie ou la léthargie et *sattva*, l'harmonie équilibrée. Ainsi, avec une pratique régulière sur des années, l'excès de rajas (passion et agitation) et l'excès de tamas (léthargie ou paresse) peuvent être élimi-

Suite à la page 9

Le Kriya Hatha Yoga (suite)

nés pour changer l'humeur, le tempérament et même les traits de la personnalité. L'on devient plus sattvique, le calme et l'équilibre émotionnel et mental, et en harmonie avec soi-même.

Posez-vous la question : Pratiquez-vous le Kriya Hatha yoga régulièrement ? Appréciez-vous la pratique régulière des 18 postures davantage que les autres pratiques de yoga faites dans le passé ? Lesquelles préférez-vous ? Commencez-vous par le *kriya asana vanakom* et la salutation au soleil avec le mantra et la chanson de la dévotion au soleil ? Intégrez-vous consciemment la respiration, les bandhas et la conscience pour diriger le prana lorsque vous bougez dans l'asana ? Remarquez-vous les sensations corporelles lorsque vous tenez la posture ? Observez-vous que le mental et

le corps se calment lorsque vous bougez dans certains ou dans tous les asanas ? Avez-vous plongé dans un asana si profondément que vous avez fait l'expérience du calme dans le corps et le mental ? En plus de calmer le mental, ressentez-vous une augmentation de l'énergie, de la force, de la vitalité et du bonheur après la pratique d'un asana ?

Si vous voulez approfondir votre compréhension et la pratique de la série des 18 postures, pourquoi ne pas envisager de suivre notre **prochaine formation de professeur de Kriya Hatha Yoga qui aura lieu du 31 juillet au 15 août 2025**, que vous vouliez enseigner ou non.

Pour en savoir plus : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/flyer-formation-professeur-2025-Quebec.pdf>

AMMAN PRANABANANDA

Par José Tadeu Arantes (Acharya Ganapati)

Pour les pratiquants du Kriya Yoga de Babaji, Swami Pranabananda est connu sous le nom d'Amman, le troisième immortel de Gauri Shankar Pitam [1]. Réincarné peu après son mahasamadhi en 1918, il aurait rejoint les yogis suprêmement avancés qui gravitent autour du Satguru dans le mystérieux ashram de l'Himalaya. Son nouveau nom spirituel, Amman, est invoqué après ceux de Babaji et Mataji (Annai) dans l'avant-dernier verset du Dipam, le chant de salutation au soleil.

Des millions de personnes dans le monde ont lu l'histoire de Pranabananda dans l'*Autobiographie d'un yogi* de Paramahansa Yogananda. Parmi la pléthore d'ascètes miraculeux mentionnés dans les pages inspirantes du livre, Pranabananda est celui que l'auteur a surnommé « le saint aux deux corps ». Je n'ai pas l'intention de répéter ici les informations transmises par Yogananda. J'ai eu beau essayer, je n'ai jamais pu conserver la fraîcheur du témoignage de première main du récit original. D'ailleurs, l'*Autobiographie d'un yogi* est disponible dans toutes les librairies.

Il existe cependant d'autres sources d'information sur le grand adepte. L'une d'elles est la petite biographie rustique écrite par Sri Jnanendranath Mukhopadhyay. Son père était un disciple direct

de Pranabananda, et il a lui-même reçu l'initiation du maître après la mort de son père. Cependant, ayant rencontré Pranabananda assez tardivement et n'ayant profité de sa présence que sporadiquement, il transmet des informations qui lui ont été transmises par d'autres et qu'il a interprétées selon son point de vue. Cependant, malgré les incohérences causales et la pauvreté de l'écriture, son texte, publié en préface de *Pranab Gita*, le commentaire de Pranabananda sur la *Bhagavad Gita* [2], est une source précieuse.

J'ai utilisé une grande partie de ses informations, complétées par d'autres recherches, pour rédiger ce bref profil [pour une meilleure compréhension des termes sanskrits, voir le glossaire à la fin de cet article]. Ce qui a le plus retenu mon attention dans le parcours de Pranabananda, c'est de réaliser à quel point la route qui mène un grand yogi à la réalisation de soi peut traverser des territoires complètement non conventionnels, voire bizarres. Et aussi comment d'énormes difficultés peuvent être surmontées grâce à une volonté inébranlable.

La renaissance spirituelle de l'Inde

Suite à la page 10



AMMAN PRANABANANDA (suite)

Sri Jnanendranath Mukhopadyay ne donne pas le nom d'enfance de Pranabananda. Il ne dit pas non plus quel jour, quel mois et quelle année il est né. Il affirme qu'il avait entre 70 et 75 ans lorsqu'il a atteint le mahasamadhi. Comme cela s'est produit en 1918, on peut en déduire qu'il a commencé son existence terrestre précédente entre 1843 et 1848. Il est venu au monde au cours d'un siècle caractérisé par un intense renouveau spirituel en Inde.

À titre de curiosité, voici, par ordre chronologique, les dates de naissance de quelques représentants notables de la spiritualité indienne contemporaine : 1828 (Lahiri Mahasaya), 1830 (Keshabananda), 1836 (Ramakrishna), 1855 (Yuktswar), 1863 (Vivekananda), 1863 (Kebalananda), 1872 (Aurobindo), 1873 (Rama Tirtha), 1879 (Ramana Maharshi), 1887 (Sivananda), 1893 (Yogananda), 1896 (Anandamayi Ma). Au cours de ce même 19^e siècle, la naissance de Shirdi Sai Baba, dont le mahasamadhi a également été atteint en 1918, a eu lieu en une année inconnue.

Pranabananda (appelons-le ainsi désormais, bien qu'il n'ait reçu ce nom spirituel que bien plus tard) est né dans un village rural du Bengale, à moins de cent kilomètres de Kolkata (Calcutta), dans une famille importante de la caste des brahmanes. Son père était inspecteur de police et, par obligation professionnelle, vivait une partie du temps à Kolkata. Le garçon a donc été élevé principalement par sa mère, sous la garde d'un oncle, frère aîné du père.

Mukhopadyay affirme que dès son plus jeune âge, Pranabananda a montré des signes d'intelligence, de sympathie et de générosité. Il était aimé de tous, indépendamment du sexe, de l'âge et de la condition sociale. Mais, malgré ses capacités, il n'a jamais été un étudiant assidu. Plus tard, il abandonna complètement les études formelles. Par la suite, comme nous le décrirons, il abandonnera également son travail et son mariage.

Je peux me tromper, mais je considère que ces trois abandons sont assez révélateurs. Il est très difficile, voire impossible, de scruter le monde intérieur d'un individu. Nous ne nous connaissons pas nous-mêmes, sans parler de quelqu'un dont

nous apercevons la silhouette à distance, au-delà des lourds brouillards de l'espace, du temps et du contexte culturel. En décrivant ses rencontres avec Pranabananda et en transmettant ce que les autres ont dit de lui, Yogananda met l'accent sur le comportement surnaturel du yogi accompli. Mukhopadyay, quant à lui, s'en tient aux faits extérieurs et aux incidents anodins de la vie de l'homme. Cherchant un terrain d'entente entre les deux récits, je tente d'imaginer les motivations les plus intimes de ce grand adepte, les axes de force qui ont conditionné sa trajectoire.

L'idée qui me vient est celle d'une âme très douée, d'un yogi né, d'un voyageur déjà arrivé sur cette planète avec dans ses bagages une longue histoire d'acquisitions spirituelles. Pour quelqu'un comme lui, et surtout lorsque la sadhana n'est pas encore stabilisée, les conventions sociales et les routines quotidiennes qui fascinent l'individu moyen et accaparent toute son attention doivent constituer des détours très difficiles à supporter. Que Pranabananda a été dès le départ ce fruit mûr, prêt à être récolté, est attesté non seulement par l'extraordinaire réalisation qu'il a atteinte dans la vie, mais aussi par la déclaration de son futur guru, Lahiri Mahasaya, selon laquelle il avait été, dans une incarnation précédente, un grand rishi, une sommité de la voie spirituelle.

Dévotion, musique et drogues

L'oncle de Pranabananda était un brahmane dévot qui adorait le Shivalingam et récitait les shastras. Cette vibration domestique dévotionnelle a résonné dans l'âme du garçon, faisant résonner une note ancienne dans sa jeune poitrine. Après avoir reçu son fil sacré [3], probablement à l'âge de huit ans, selon la tradition, le petit garçon commença à vénérer Shiva et Vishnu quotidiennement et devint un chanteur enthousiaste de la traduction, en langue bengalie, de la grande épopée du *Mahabharata*.

La vocation spirituelle s'épanouit en lui en même temps que le goût pour la musique. Des années plus tard, en compagnie d'autres garçons

Suite à la page 11

du village, il forme un groupe qui se consacre à l'interprétation des yatras. Pour développer son talent, il s'adresse à un professeur de musique. Mais celui-ci est un consommateur de haschisch et d'opium, qu'il consomme sans retenue pendant les cours. En sa compagnie, l'élève finit par devenir lui aussi dépendant. C'est à ce moment délicat que sa mère décède, ce qui provoque un grave déséquilibre dans la famille.

Pranabananda avait alors une vingtaine d'années et avait quitté l'école anglaise pour mener une vie dissolue. Il se droguait, n'étudiait pas et dépensait son argent en aidant les pauvres ou en payant les dépenses de ses amis. Ce comportement a provoqué un grave conflit avec son père. Réprimandé, le jeune homme a quitté la maison paternelle, à la recherche de sa propre voie.

Après avoir erré dans diverses localités, à commencer par la ville sainte de Varanasi (Bénarès), il a trouvé un emploi dans le réseau ferroviaire, que le colonialisme britannique avait introduit en Inde et qui, à ce jour, est l'une des institutions qui fonctionnent le mieux dans le pays. Il apprend rapidement la télégraphie et devient l'employé préféré du superviseur anglais, étant promu chef de gare à Samastipur, dans l'État du Bihar. Cependant, il conserva son comportement hétérodoxe, dépensant ce qu'il gagnait en musique, en danse, en haschisch, en opium et en aumônes pour les pauvres et les sannyasins.

De plus, dans sa recherche toujours incohérente de la réalisation du Soi par des voies non conventionnelles, il a trouvé un maître tantrique qui l'a initié à la pratique de la méditation avec des cadavres. La méditation avec des ossements humains ou dans le cadre macabre des crématoriums, bien que cela soit répugnant pour la sensibilité occidentale contemporaine, est une tradition bien établie dans le corpus multiforme de la spiritualité indienne. Des lignées entières y sont consacrées. Et même les ascètes qui n'appartiennent pas à ces écoles ont parfois recours à de tels exercices, pour se rappeler l'impermanence du monde phénoménal et développer l'équanimité face aux multiples aspects de l'existence. Même Yogananda, qui développera des années

plus tard une forme de yoga susceptible d'être acceptée dans la société nord-américaine conservatrice et pleine de préjugés de la première moitié du 20^e siècle, a médité avec des ossements humains dans la phase initiale de sa sadhana.

Dans le cas de Pranabananda, cette pratique bizarre n'a duré que peu de temps. Il l'a rapidement abandonnée. Tout comme, quelque temps plus tard, il a également abandonné son travail. Bien qu'il soit très apprécié par ses supérieurs, en particulier le superviseur anglais, qui tolère toutes ses excentricités (comme l'habitude de ne pas se couper les cheveux, la barbe et les ongles, à la manière des ascètes qui renoncent), une impulsion urgente de recherche l'a poussé, un beau jour, sans demander la permission ni prévenir personne, à quitter simplement son travail et à se rendre en pèlerinage.

L'initiation au Kriya Yoga

De lieu saint en lieu saint, il arrive au célèbre sanctuaire shivaïte de Pashupatinath, au Népal. Le télégraphe fait alors son apparition dans ce royaume lointain. Le maharaja avait besoin de quelqu'un qui maîtrisait cette nouvelle technologie. Ayant pris connaissance des compétences de Pranabananda, il tenta de le retenir par tous les moyens, y compris en lui offrant en mariage une jeune femme népalaise. Lorsqu'il comprit la tournure des événements, le futur swami quitta le Népal le plus rapidement possible et retourna à Varanasi. C'est là qu'il trouva enfin ce qu'il cherchait, en se prosternant devant le grand yogi Lahiri Mahasaya et en recevant l'initiation au Kriya Yoga.

Après avoir permis à son jeune disciple d'épancher partiellement son immense soif spirituelle en méditant dans les montagnes isolées, Lahiri Mahasaya le renvoya à son travail et à la maison de son père. Dans les deux cas, Pranabananda fut accueilli à bras ouverts. Et il n'a pas pu dire « non » lorsque son père, mû par la plus indienne des valeurs, soit la continuité familiale, lui a demandé de se marier. Il était le seul fils, et s'il n'avait pas de descendance, il mettrait fin à la lignée fa-

Suite à la page 12



miliale.

Le jeune homme a accepté un mariage arrangé, selon la méthode traditionnelle. La mariée était choisie en fonction de sa caste, de sa famille et de ses affinités astrologiques. Cependant, tous ces arrangements n'auront qu'un effet limité, car, bien que le mariage récompense Pranabananda avec deux enfants, un tel arrangement n'est pas destiné à durer, comme nous le verrons plus tard. Avant cela, cependant, le grand adepte prit fermement les rênes de la vie familiale et professionnelle. Il travailla avec assiduité pour subvenir aux besoins de sa femme, de ses enfants et des autres membres de sa famille.

Pendant son temps libre, il a repris ses relations avec ses anciens compagnons de musique, de divertissement et de toxicomanie. Cependant, dès qu'il le pouvait, il se rendait à Varanasi pour le darshan de Lahiri Mahasaya. Sa grande aspiration était de pouvoir résider près du guru. Un jour, le maître lui a dit que tous les « préparatifs » avaient été faits pour que cela se produise. Par la suite, le disciple reçut, et accepta plus que promptement, l'invitation à diriger une gare près de Varanasi. La femme et les enfants sont restés dans le village ancestral, dans la maison de sa famille.

À la mort de son père, Pranabananda a assumé, selon la coutume indienne, la responsabilité de tous ses proches. Mais, que ce soit en raison du poids des obligations matérielles, de l'insatisfaction d'un désir spirituel partiellement satisfait ou de la dynamique insidieuse de la dépendance, il s'enfonce encore plus profondément dans l'abîme de la dépendance. Et il commença à consommer quotidiennement de grandes quantités de haschisch et d'opium. La contradiction entre les exercices spirituels, qui projetaient sa conscience vers le haut, et les drogues, qui la poussaient vers le bas, grandissait proportionnellement en lui. Comment pourrait-il aspirer à la réalisation du Soi s'il n'était pas capable de se maîtriser lui-même ?

Face aux horreurs de l'enfer

C'est dans ce contexte angoissant qu'un jour, alors que son professeur de musique lui de-

mande de remplir la pipe pour eux deux, une décision impérative éclate et prend forme dans sa conscience. Ressentant une profonde aversion pour sa condition de toxicomane, il s'adresse d'un ton solennel au professeur : « C'est vous qui m'avez initié aux drogues. Alors, devant vous, que je prends à témoin, je jure de les quitter à jamais. » Le professeur rit d'un air sarcastique et dit : « Nous allons voir si ta volonté est forte. Tu ne pourras pas quitter cette chose. Pas dans cette vie. »

Pranabananda lui tourne le dos. Le lendemain matin, frappé par le syndrome de sevrage, il n'a pas la force de sortir de son lit. Les jours suivants, il connaît les affres de l'enfer. Informé de son état, son patron est allé lui rendre visite. Et il a trouvé un individu englouti dans un tourbillon de symptômes physiques et émotionnels, un naufragé qui s'accroche à la seule corde que le Destin offre à un être humain dans une telle situation : la force de la volonté.

« Ils veulent me donner des médicaments qui contiennent de l'opium. Mais je préfère mourir plutôt que de toucher à nouveau à l'opium », lui dit Pranabananda. Touché par sa détermination, le patron l'encourage à respecter son vœu, lui accorde un congé illimité et promet de prendre en charge tous ses frais médicaux. Après un mois d'alitement et d'indicibles souffrances, le grand adepte retrouve la santé et, comme il l'avait juré, ne consomme plus jamais de drogues.

Le jour succéda à la nuit, les saisons se succédèrent et, en temps voulu, une crue du Gange emporta la maison que Pranabananda avait héritée de son père. L'adepte, qui avait prévu l'inévitable catastrophe, avait pris des précautions préalables. Il avait choisi un bon endroit et envoyé de l'argent à son beau-père pour qu'il y construise une autre habitation. Mais le beau-père s'appropriait la plupart des ressources. Il a construit une grande maison pour lui et une petite maison de deux pièces seulement pour son gendre et sa famille. Ce comportement malhonnête a créé un fossé insurmontable entre les deux hommes.

Pranabananda exige que sa femme et ses en-

Suite à la page 13

AMMAN PRANABANANDA (suite)

fants quittent la maison de son beau-père et viennent vivre avec lui, près de Varanasi. Mais la femme était très attachée à son père et, conformément à la tradition indienne, avait des liens plus forts avec sa famille d'origine qu'avec son mari. Elle refuse de partir, ce qui provoque la fin du mariage. L'adepte, qui avait toujours été attiré par la vie de renoncement, mais qui avait été empêché de devenir sannyasin par Lahiri Mahasaya, n'avait plus rien pour l'arrêter. Libéré de ses obligations matrimoniales, il demanda et reçut l'initiation à l'ancien ordre monastique des swamis, fondé au IXe siècle après J.-C. par Adi Shankaracharya. Son initiateur était Adhiswara Srimat Swami Atmananda Giri Maharaj.

Après avoir été initié, Pranabananda partagea son attention entre deux maîtres : son guru de sannyas, Atmananda, et son guru de yoga, Lahiri Mahasaya. Comme il le raconta bien des années plus tard à Yogananda, c'est grâce à l'intervention cachée de Lahiri Mahasaya qu'il obtint sa retraite anticipée du système ferroviaire. Le texte de Mukhopadyay nous informe que cette pension était modeste, même selon les normes de l'époque : seulement sept roupies par mois (ce qui, selon le taux de change actuel, qui ne peut évidemment pas être utilisé, mais permet une estimation, représente moins de 13 cents par mois).

Malgré cette somme dérisoire, le grand adepte était ravi, car, menant une vie totalement dépourvue, il pouvait, avec cette rente à vie, consacrer tout son temps et son énergie à des pratiques spirituelles. Il progresse rapidement et atteint en peu de temps le statut spirituel de paramahansa. (suite au prochain numéro du Journal)



Swami Pranabananda

L'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji a accueilli trois nouveaux membres en juillet 2024

Ramadevar

Ramadevar, Acharya de l'Ordre du Kriya Yoga de Babaji propose des séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji en Inde, et il est administrateur de la fondation de l'Ashram et des Publications du Kriya



Yoga de Babaji. Né dans une famille traditionnelle de Sri Vaishnava, il a été très tôt attiré vers la spiritualité, ce qui l'a conduit vers des études en relation avec le contrôle de l'esprit et la guérison. Il est spécialisé dans la banque, ayant travaillé dans

le secteur public et privé des banques en Inde. Marié avec deux fils, il vit à Mumbai. Il se dédit maintenant à l'étude du Kriya Yoga de Babaji, il se consacre à sa mission et à la Sangha en Inde.

Email: Ramadevar@babajiskriyayoga.net

Ramdas

Ramdas (Armound Mahmoudi) est né en Iran d'une famille américaine en 1971. Après avoir émigré dans plusieurs pays, sa famille s'est finalement établie à Los Angeles où il a été initié

Suite à la page 14



Trois nouveaux membres (suite)



au Kriya Yoga de Babaji en 2003 et pratique cet art avec dévotion depuis. En 2024, il a été initié à l'Ordre des Acharyas. Il reste engagé dans la pratique du Kriya Yoga de Babaji et initie les âmes qui le désirent

à la pratique. Il vit actuellement à Rhode Island, aux É-U, avec sa famille et en tant que dentiste professionnel, il gère son propre cabinet et enseigne le Kriya Yoga de Babaji.

Email: Ramdas@babajiskriyayoga.net

Neela Saraswati

Depuis qu'elle est enfant, Neela Saraswati se pose de grandes questions : Pourquoi sommes-nous ici ? Qui suis-je ? Où m'aligner ? Et très rapidement, ces questions se sont transformées en une orientation scientifique et spirituelle. Elle a commencé à pratiquer le hatha yoga à l'adolescence et s'est plongée dans les philosophies orientales et occidentales et leur interconnexion. Après des études en économie aux É-U et en Europe, elle a travaillé dans une société d'audit et enseigné l'économie à l'université.

Pendant une dizaine d'années, elle s'est profondément enracinée dans la tradition bouddhiste plus spécialement l'enseignement de la Bodhisattva. Elle vit maintenant avec sa famille à Munich et



travaille dans le domaine scientifique. En 2016, elle a découvert le Kriya Yoga de Babaji, et s'y est depuis engagée dans la pratique intense. La pratique la satisfait physiquement et intellectuellement, de même que spirituellement et l'a aidée à trouver des réponses à ses questions. Neela Saraswati propose des initiations, des réunions satsang et des cours de Kriya Hatha à Munich, ainsi que des satsang quotidiens en ligne.

« Le Kriya Yoga de Babaji me rend heureuse et je veux partager ce bonheur avec d'autres. Je suis profondément reconnaissante à mes enseignants Satchidananda, Satyananda, Durga et Nagalakshmi »

Email: Nila@babajiskriyayoga.net



Ordre des Acharyas : rapport annuel et projets 2025

AIDEZ-NOUS À AMENER LE KRIYA YOGA DE BABAJI À DES PERSONNES COMME VOUS DANS LE MONDE ENTIER

C'est un bon moment pour faire un don à « **l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji** », afin de nous donner la possibilité d'amener le Kriya Yoga de Babaji à des personnes qui, autrement, ne pourraient pas le recevoir.

Depuis septembre 2023, l'Ordre des Acharyas a permis :

- D'organiser plus de 100 séminaires d'initiation pour plus de 1000 participants vivant dans 18 pays, dont le Brésil, l'Inde, Sri Lanka, Malaisie, le Japon, l'Espagne, l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Autriche, la Suisse, la Belgique, l'Australie, le Costa Rica, la Bulgarie, les États-Unis et le Canada.
- De parrainer et d'aider à organiser des satsangs hebdomadaires en ligne via Zoom en Inde, en Amérique du Nord, au Brésil, en Allemagne, au Sri Lanka, en Italie et en France, ainsi que des réunions quotidiennes de sadhana via Zoom en Inde.
- De maintenir un ashram et un bureau d'édition à Bangalore, en Inde. Ce bureau a publié et distribué la plupart de nos livres et cassettes dans toute l'Inde.
- De maintenir un ashram à Badrinath en Inde.
- De financer la construction d'un nouvel ashram à Colombo au Sri Lanka.
- De publier les livres *Babaji et la tradition du Kriya Yoga et des 18 Siddhas* et *La Voix de Babaji* en turc ; en hindi, le livre *Kailash* ; en malayalam, le livre *Babaji et la tradition du Kriya Yoga et des 18 Siddhas*.
- De parrainer des cours publics gratuits de Kriya Hatha Yoga de Babaji, ainsi que des kirtans à l'ashram du Québec.
- D'organiser deux pèlerinages pour 24 personnes en anglais et 19 personnes du Brésil

à l'ashram de Badrinath en 2024.

- De terminer la formation des nouveaux acharyas Neela Saraswati de Munich, Allemagne ; Ramadevar de Mumbai, Inde ; Ramdas de Rhode Island, É.-U.

En 2024-2025, l'Ordre prévoit de réaliser les projets suivants :

- Organiser des séminaires d'initiation en Estonie, en Turquie ainsi que dans la plupart des pays mentionnés ci-dessus.
- Organiser des cours publics gratuits d'asanas et de méditation deux fois par semaine dans nos ashrams au Québec, à Bangalore et au Sri Lanka.
- Publier le livre *Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra* en allemand, en français et peut-être en italien et portugais. Publier en hindi le volume 3 de *La voix de Babaji*. Publier *Yoga of Tirumular : Essays on the Tirumandiram* en français et peut-être en allemand.
- Compléter la formation de nouveaux acharyas en Estonie et au Canada.
- Organiser 3 pèlerinages à Badrinath : en français en juin 2025 ; en français, en anglais et en portugais en septembre et octobre 2025.

L'Ordre des Acharyas, qui comprend 39 acharyas bénévoles et de nombreuses autres personnes qui nous aident gracieusement, a besoin de votre soutien pour mener à bien ces projets au cours de l'année 2024-2025. **Votre contribution est déductible d'impôts aux États-Unis et au Canada. Adressez-nous votre don avant le 31 décembre 2024, si possible, et nous vous ferons parvenir un reçu pour votre déclaration fiscale 2024. Utilisez votre carte de crédit !**

Notre travail est entièrement financé par vos contributions. Il y a de nombreuses personnes

Suite à la page 16



L'Ordre des Acharyas (suite)

partout dans le monde qui attendent de recevoir une initiation. Nous enverrons des acharyas au fur et à mesure que les fonds reçus nous permettront de régler les frais de déplacement.

Allez au bas de cette page pour voir plusieurs façons de faire votre don : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/contribution.htm>

Nouvelles et Notes



Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec avec M. G. Satchidananda (en français uniquement). Première initiation : 6-8 septembre 2024. Seconde initiation : 18-20 octobre 2024 ; Troisième initiation : 27 juin - 6 juillet 2025. En anglais : seconde initiation : 4-6 octobre 2024 ; 3ème initiation 19-28 juillet 2024.

28 août 2025. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/flyer-formation-professeur-2025-Quebec.pdf>



Lac de l'ashram du Québec avec des nuages

Formation des professeurs du Kriya Hatha Yoga à l'ashram du Québec avec Shivadas et Satchidananda (en français uniquement) du 16 au



Troisième initiation au Québec en juillet 2024 avec 26 participants

Pèlerinage à Badrinath en Inde avec MG Satchidananda, du 12 au 30 septembre 2024 <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

Suite à la page 17



Ashram avec le Mt. Neelakantan

Pèlerinage à Badrinath en Inde avec les Acharyas Sita et Muktananda, du 30 mai au 15 juin 2025 <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

Pèlerinage à Badrinath avec les Acharyas Ganapati, Annapurnama, Shivadas du 27 septembre au 15 octobre 2025. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

« **Hommage aux 18 Siddhas** » – un album musical en hommage à chacun des 18 Siddhas. Une collection de chansons produites avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Vous pouvez le trouver sur Spotify, YouTube Music, Apple Music et d'autres applications musicales, le titre est « Hommage aux 18 Siddhas » de Nityananda. Avec le nom de l'auteur vous pouvez trouver d'autres albums de musique de mantras et de textes provenant du Kriya Yoga de Babaji et des Siddhas.

Nourrissez votre dévotion au Kriya avec eux !

Aidez-nous à partager avec d'autres vos expériences positives du Kriya Yoga de Babaji en laissant un commentaire sur notre profil Google GMB <https://maps.app.goo.gl/SP9NVspKd-wgsWe1N9>

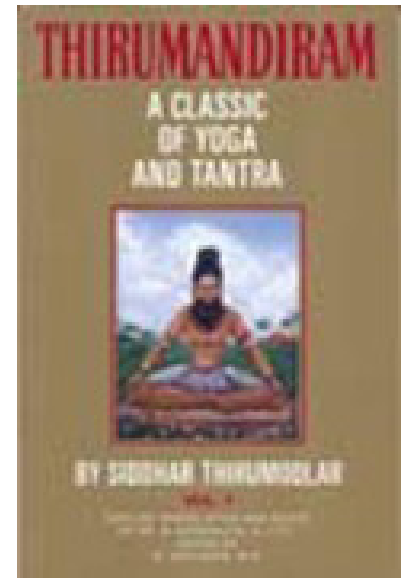
Votre retour nous est précieux, non seulement parce qu'il nous aide à nous améliorer, mais aussi parce qu'il permet à d'autres de découvrir et apprécier l'expérience transformatrice du Kriya Yoga. Si vous avez participé à des séminaires et/ou lu nos publications et les avez trouvés utiles, nous vous serions reconnaissants de partager vos impressions avec un commentaire. Votre soutien aide les autres à nous trouver et à profiter des mêmes bénéfices. Vous pouvez écrire votre commentaire dans n'importe quelle langue.

Nous recherchons des volontaires pour nous aider à relire les traductions de l'ouvrage

Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, en français, en allemand, en italien et en portugais, qui ont été réalisées avec le logiciel Deepl. D'abord quelques volontaires pour corriger les erreurs de typographie, et ensuite d'autres qui connaissent suffisamment l'anglais pour corriger les erreurs de traduction. Veuillez contacter :

satchidananda@babajiskriyayoga.net

Pour lire l'édition en anglais, allez à : https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book



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.>

Suite à la page 18



Nouvelles et Notes (suite)

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 2024 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 tous. <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQTO9>

ID : 518 492 6117 Mot de passe : babaji

À Flora des Aguas à Cunha au Brésil : Du lundi

au vendredi : 6h30 à 7h30 : Kriya Hatha Yoga et asanas classiques de Yoga : 7h30 à 8h10 : Pranayama, méditation, lecture et mantras védiques. Contact : fabifsamorim@hotmail.com. En portugais.

En Inde, satsang le dimanche : 12.00 GMT + 1 (14.00 CET) durée : 60 - 90 minutes.
<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english Intl-satsang-infotext-suday.pdf>

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm> pour faire des achats avec votre carte VISA, American Express ou Mastercard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés par les Éditions Kriya Yoga de Babaji inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit 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>

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

Suite à la page 19

Nouvelles et Notes (suite)

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 décembre 2024, 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.

