

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Se libérer des obstacles à la conscience continue (1ère partie)

Par M. G. Satchidananda

Cela peut vous surprendre de réaliser que ce que vous êtes vraiment se trouve dans un état d'être de joie inconditionnelle 24 heures sur 24 à travers les hauts et les bas de toutes les expériences auxquelles vos corps physique, vital, mental et intellectuel s'identifient. Contrairement au bonheur, qui est condi-

tionnel et temporaire, le Soi Témoin demeure toujours heureux. L'ignorer est la cause première de votre souffrance. En prendre conscience amène le bonheur. La conscience est à la fois le véhicule et la destination du Kriya Yoga de Babaji. Comme enseigné lors de la première initiation, cela se produit quand

une partie de votre conscience reste en retrait comme un témoin détaché ou un observateur durant la méditation, des pensées, des émotions, les cinq sens subtils, qui sont ensuite notés dans un carnet, et durant la seconde initiation durant les activités de la vie quotidienne. Ce témoin ne fait pas rien. Il observe tout ce qui se passe. Lorsqu'il est pleinement présent, la félicité apparaît automatiquement.

Cependant, il y a neuf obstacles au maintien d'une conscience continue décrits par Patanjali dans son Sutra du Yoga I.30. Les trois premiers sont la maladie, l'ennui et le doute. Par conséquent, même si vous avez été initié au Kriya Yoga, ils peuvent vous empêcher de faire l'effort nécessaire pour la pratiquer. Vous allez donc continuer à souffrir des manifestations de l'égoïsme, incluant la dépression, la peur, la colère, le désir et

Suite à la page 2

Table des matières

1. Se libérer des obstacles à la conscience continue (1ère partie) par M. G. Satchidananda
4. Les enseignements paradoxaux et similaires de Jésus et des Siddhas du Yoga, par M. G. Satchidananda
11. Exploiter le pouvoir du prana, par Durga Ahlund
15. Surmonter les difficultés courantes dans la pratique de la méditation, par M.G. Satchidananda
17. Ordre des Acharyas du Kriya Yoga, rapport annuel et projets 2025
18. 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>

Se libérer des obstacles (suite)

l'orgueil. Comprendre comment vous chacun de ces obstacles vous affecte et comment vous pouvez les surmonter est un prérequis pour maintenir une action continue en conscience dans la vie courante et réaliser le potentiel du Yoga Siddhantha.

La maladie est physique et mentale. Elle provient de la façon dont nous réagissons au stress de la vie.



Que se passe-t-il lorsque vous êtes malade ? Votre esprit est distrait par ses symptômes : l'inconfort, la douleur, la fatigue. Vous êtes absorbé par ces symptômes. Si je vous demande « comment vous allez », votre réponse est « je suis malade ». Vous n'êtes pas malade. Votre corps l'est ! Alors, pour éviter d'être absorbé car lui, regardez-vous. Soyez un témoin de la maladie. Bien sûr, mieux vaut prévenir que guérir, alors cultivez des habitudes de vie saines afin de ne pas tomber malade. Adoptez un régime végétarien comme recommandé durant la première initiation. Jeûnez. Évitez la malbouffe qui vous vole votre énergie. Adoptez une alimentation équilibrée, faites de l'exercice, prenez le temps de vous détendre et de vous reposer. De la même manière, évitez les maladies émotionnelles en apprenant à « **laissez passer** » les émotions difficiles dans la vie quotidienne comme enseigné lors de la seconde

initiation.

La maladie mentale implique l'inquiétude, la peur, et les pensées obsessionnelles. Si tout le monde est traversé par ce type de pensées, un esprit sain ne les entretiendra pas mais apprendra à s'en débarrasser. Réservez votre énergie mentale pour les problèmes qui se posent. Évitez les distractions des réseaux sociaux et d'internet en limitant le temps perdu à regarder votre téléphone portable. Pratiquez Shuddhi Dhyana Kriya pour vous détacher des pensées négatives. Remplacez les pensées négatives en utilisant des autosuggestions comme enseigné dans la seconde initiation. Lisez des livres inspirants chaque jour et méditez sur ce que vous avez lu en utilisant Arupa Dhyana Kriya. Notez vos méditations pour renforcer les pensées positives et approfondir votre compréhension des enseignements de sagesse, et pour reconnaître les tendances et habitudes mentales et émotionnelles négatives. Entretenez les relations sociales avec des personnes qui ont une influence positive sur vous et évitez celles qui peuvent nourrir des émotions négatives comme la colère, la dépression ou la peur.



L'ennui se produit lorsqu'il n'y a pas assez d'énergie pour maintenir une conscience continue. Jusqu'à ce que la réalisation du Soi soit fermement établie, il est nécessaire de faire un effort pour garder une partie de la conscience en retrait comme un témoin. Cet effort requiert un minimum d'énergie. C'est pourquoi il faut éviter le surmenage, ou le manque de sommeil qui vous fait perdre la perspective du témoin de vos pen-

Suite à la page 3

Se libérer des obstacles (suite)

sées, de vos mots et de vos actions. Faites une pause lorsque vous commencez à sentir la fatigue. Faites quelques asanas. Fermez les yeux, faites quelques Matrika pranayama comme enseigné lors de la seconde initiation.

Tout comme les moyens pour éviter la maladie, vous devez cultiver des habitudes de vie saines et équilibrées pour conserver votre énergie à un niveau élevé et évitez les activités dévoreuses d'énergie comme les boissons alcoolisées, les discussions excessives, l'alimentation, les médias sociaux, la télévision et le travail.

Consacrez une journée par semaine au silence comme appris lors de la seconde initiation. Cela rechargera vos batteries, c'est-à-dire votre corps vital, qui a été épuisé par trop d'activités physiques et mentales durant la semaine. Pendant cette journée, pratiquez les cinq branches du Kriya Yoga de Babaji, pour réaliser de plus en plus votre potentiel à faire plus et réaliser plus.

Réfléchissez à la façon dont vous pouvez simplifier votre vie et laissez tomber des activités non nécessaires, la consommation de biens matériels, les distractions et les petits plaisirs habituels. Appliquez les principes du yoga « avoir une vie simple et une pensée élevée ».

Consacrez une partie de votre temps et de votre énergie au Karma yoga, le service désintéressé sans attachement aux résultats. Le Karma yoga est l'une des activités la meilleure, mais la moins appréciée d'un yoga intégral. Vous puiserez dans une source d'énergie illimitée. Un karma yogi est toujours prêt à aider les autres. Un karma yogi accomplit ses actions avec autant d'habileté et de conscience que possible. Tant que vous êtes incarné, vous êtes obligé d'agir, même si vous êtes assis dans une grotte quelque part. Votre action doit donc servir votre processus d'illumination, **plutôt que votre ego** ! Soyez un témoin lorsque vous agissez. Quand les choses vont **bien, remerciez le Seigneur** ! Quand elles vont mal, assumez-en la responsabilité et tirez-en les leçons, plutôt que de blâmer le Seigneur !

De cette façon, les conséquences karmiques de vos actions passées se résorbent et s'épuisent progressivement. Et vous cesserez de créer da-

vantage de conséquences karmiques dans le futur, car vos actions ne seront plus motivées par les attachements. Vous cesserez de vous sentir victime. L'ennui, le fait de blâmer les autres et les circonstances cesseront progressivement de vous affecter. Vous découvrirez votre dharma, la voie de l'action juste, le Tao, et apporterez du bonheur à vous-même et aux autres. Si vous êtes une personne très active, qui trouve que méditer est difficile, le chemin du karma Yoga, tel que décrit dans la Bhagavad Gita, vous aidera également à atteindre l'illumination.

Un karma yogi qui l'a combiné avec le bhakti Yoga et le jnana Yoga sent que Dieu fait tout, et il ou elle est simplement un instrument dans les mains du Seigneur.



Le **doute** est la tendance de l'esprit à s'interroger, et quand il n'est pas accompagné dans la recherche de réponses, il peut vous rendre cynique et vous empêcher de continuer à faire des efforts. Cela est un problème particulièrement pour les gens **trop intellectuels**. Même s'ils ont des réponses satisfaisantes, leur intellect aime douter pour le plaisir de douter. De telles personnes liront les livres sur le yoga pendant des années, mais ne le pratiqueront jamais. Leur intellect tire trop de satisfaction du questionnement et de la recherche de nouvelles sources de stimulation.

Un bon étudiant du Yoga enregistrera tous ses doutes, par exemple, comment pratiquer un kriya appris durant l'initiation, et cherche ensuite une réponse en relisant ses notes, demande à un autre étudiant ou au professeur. Un mauvais étudiant

Suite à la page 4



Se libérer des obstacles (suite)

ne tente pas de résoudre un doute au sujet de comment pratiquer un kriya et par conséquent arrête de le pratiquer.

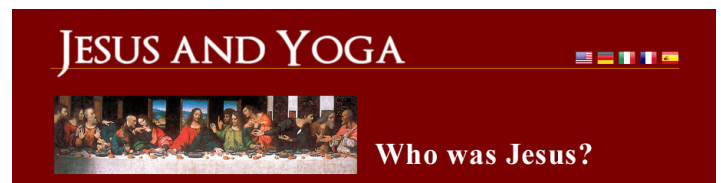
Les doutes peuvent aider à se poser les bonnes questions, mais souvent il faut être patient avant de trouver les réponses. Alors, écrire ses doutes sous la forme de questions claires dans un carnet, et chercher des occasions de trouver les réponses auprès de professeurs, de textes sacrés ou durant la méditation.

Il y a **des questions** auxquelles on ne peut avoir la réponse que si l'on change de point de vue. Par exemple, personne ne peut jamais « connaître » Dieu. Personne ne peut jamais savoir ce qu'est « la conscience » non plus. Car connaître implique une existence séparée de celui qui connaît, de celui qui est connu et leur relation dans la connaissance. Où Dieu et la conscience n'existent-ils pas ? S'ils sont en effet partout, il n'est pas possible de les connaître comme quelque chose en dehors de soi-même. En changeant de point de vue, cependant, en étant complètement présent, et identifié à l'essence de soi-même, on peut devenir conscient de Dieu, et conscient de ce qui est conscient. On peut réaliser que si le corps ou l'esprit peut souffrir, « Je » ne suis pas le corps ou l'esprit, et que le but de la souffrance est de nous

aider à le comprendre.

Les doutes peuvent tuer votre motivation à pratiquer le Yoga si l'on ne peut les exprimer sous forme de questions et chercher les réponses. Combinés à l'ennui, on ne cherche pas à comprendre les théories complotistes, les appels populistes aux déclencheurs émotionnels, la désinformation et la mauvaise information. La restriction sociale de la véracité, or satya, est ignorée. Cependant, au fur et à mesure que l'on surmonte la maladie et l'ennui, il sera plus facile de faire l'effort de chercher la réponse aux questions et ainsi de résoudre les doutes.

Ces trois obstacles, la maladie, l'ennui et le doute sont les premiers des neuf obstacles à la conscience continue décrits par Patanjali dans son Sutra du Yoga I.30. Pour en savoir plus, lisez *les Sutras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*, disponible sur notre librairie en ligne www.baba-jiskriyayoga.net



Les enseignements paradoxaux et similaires de Jésus et des Siddhas du Yoga

Par M. G. Satchidananda

Les chrétiens proto-orthodoxes sont parvenus à imposer leur vision du christianisme en enchaînant celle-ci dans le Credo de Nicée selon lequel Jésus-Christ est vraiment Dieu et vraiment homme, sans pour autant offrir une solution logique au paradoxe de cette affirmation. Comment peut-on être infini et fini en même temps ? Divin et humain ? Jésus n'a pas fait de déclarations particulières à son sujet. Il n'a pas prétendu être « celui qui a reçu l'onction », le Christ, le Messie. Alors, qui était-il ?

Georg Feuerstein a sagement décrit ce dilemme : « Si on peut apprendre quelque chose de

tous les siècles d'études scolastiques du christianisme, c'est que, afin de comprendre la divinité de l'adepte, qui est humain, nous devons d'abord accepter le paradoxe inhérent à l'être illuminé. » (*The Guru Function*, page 5)

Un paradoxe est constitué de deux énoncés qui sont à la fois vrais et contradictoires. Son but est d'inciter le lecteur à découvrir une vérité sous-jacente d'une manière non traditionnelle. Par exemple, cette phrase paradoxale attribuée à Jésus : « Aimez vos ennemis ».

Les Occidentaux en particulier éprouvent bien

Suite à la page 5

Les enseignements paradoxaux (suite)

des difficultés avec le paradoxe. Les langues grecque, française et hébraïque, qui sont à la base de la vision occidentale du monde, sont des langues dualistes. On pense et on parle en termes de bon et de mauvais, de haut et de bas, de sacré et de profane, de vrai et de faux, de Dieu et d'humain. Ces termes sont mutuellement exclusifs. Quand les deux sont présents, nous sommes confrontés à un paradoxe qui confond notre façon habituelle de voir et de penser la réalité.

Le fait que les paroles de Jésus aient été traduites en grec et ensuite en français complique la tâche de comprendre les deux en considérant la vision du Dieu-homme qui voit l'Un transcendantal dans la multiplicité. Il voit le Royaume des Cieux ici, à l'intérieur et à l'extérieur. Comment exprimer cela dans une langue dualiste ? La métaphore, le paradoxe, les paraboles, la parodie, tous servent à ébranler l'auditeur dans sa vision dualiste du monde. Ils incitent le public à transcender les mots, la logique et les règles pour atteindre une nouvelle perspective et ensuite passer dans le silence où règne la conscience pure.

Ressemblances dans l'enseignement de Jésus et des yoga siddhas

Une comparaison des enseignements de Jésus et des siddhas révèle des similitudes remarquables :

Facon d'enseigner : Jésus enseignait en paraboles, métaphores, paradoxes et parodies. Il transmettait des enseignements profonds d'une façon telle que les auditeurs illettrés pussent facilement les comprendre et les retenir. Il était profondément iconoclaste et cherchait à secouer, à choquer même son public pour réaliser l'esprit et non pas la lettre de la Loi juive et des pratiques du culte. Les yoga siddhas enseignaient sous la forme de poèmes, dans le langage des gens illettrés, d'une façon telle que ceux-ci pouvaient facilement comprendre, apprendre par cœur et se souvenir. Leur langage était paradoxal et destiné à secouer l'auditeur de ses idées conventionnelles.

Plusieurs niveaux de sens peuvent être attribués aux paroles de Jésus et aux poèmes des

siddhas. Seul l'initié est capable de comprendre les niveaux les plus profonds : ceux qui ont appris d'un maître spirituel comment accéder à la réalité intérieure par des pratiques comme la méditation et le silence. Les chrétiens gnostiques estimaient avoir reçu de telles initiations. La Bible comporte certaines références à Jésus donnant ce genre d'initiation à Paul, Judas et Thomas.

Condamnation des autorités religieuses et sur le culte dans les temples : Jésus condamnait sévèrement les pharisiens et les marchands du temple. Il s'en est même pris physiquement à leurs échoppes. Quand les pharisiens lui demandèrent de quelle autorité il parlait, il répondit : « Je démolirai ce temple, et en trois jours, je le relèverai ! » Sa résurrection prouve qu'il avait raison et que le vrai temple se trouve à l'intérieur de soi.

Les yoga siddhas aussi condamnaient l'importance du culte dans les temples et celui des idoles. N'apparaissent nulle part dans leurs écrits des louanges aux déités *hindoues* populaires ou aux images de Dieu. Ils enseignaient que le corps humain est le vrai temple de Dieu et que c'est seulement par le processus de purification intérieure que l'on peut réussir à connaître le Seigneur. Tous les systèmes orthodoxes se méfiaient des siddhas parce qu'ils défendaient la théorie selon laquelle on peut atteindre *moksa* (libération) même dans le corps. Leur but était la perfection du corps (*kaya-siddhi*).

Devenir parfait : Le mot siddha signifie celui qui a atteint la *perfection*. La réalisation de Dieu dans un corps malade ne pouvait pas être considérée comme la *perfection*. Ils auraient été d'accord avec le conseil de Jésus : « Soyez parfait. » Dans leur vie, ils essayaient d'atteindre cette perfection par un processus de purification progressive à tous les niveaux de l'être : devenir saint sur le plan spirituel de l'existence par la communion divine. Devenir sage sur le plan intellectuel, maître de tous les sujets par la perception de l'intuition directe. Devenir siddha avec des pouvoirs psychiques sur le plan mental. Devenir *maha-siddha*

Suite à la page 6



Les enseignements paradoxaux (suite)

ou adepte avec de plus grands pouvoirs tels que la matérialisation et la maîtrise des forces naturelles sur le plan vital. Dans quelques rares cas, abandonnant complètement l'ego à la Divinité jusque dans les cellules du corps physique, pour atteindre l'immortalité. Les enseignements et les poèmes des siddhas n'ont pas reçu la sanction officielle de l'élite orthodoxe et des castes instruites de l'Inde, mais ils sont très populaires parmi les masses.

Pardon : Le pardon est un des enseignements fondamentaux de Jésus, comme on le voit dans le Notre-Père (Matthieu 6:12) et dans : « Pardonnez, et vous serez vous-mêmes pardonnés » (Luc 6:37.) Les siddhas enseignaient la façon de se *détacher* de l'influence des tendances subconscientes (*samskaras*) qui sont appelées le *karma* de façon collective, c'est-à-dire, les conséquences des actions, des mots et des pensées. À un niveau profond, le pardon et l'égalité (*vairagya*) sont synonymes de connaissance et sont essentiels dans les enseignements de Jésus ainsi que dans ceux des siddhas.

Tel qu'il est pratiqué dans le yoga, le pardon est un cas spécial de détachement. Quand il y a pardon, il y a abandon du ressentiment, du jugement, de la souffrance et de toute autre pensée ou sentiment de réaction aux paroles ou aux actions d'une autre personne. Cet abandon ou ce détachement dépend de la reconnaissance que nous ne sommes pas ces pensées et ces sensations. *Nous serons pardonnés* signifie que nous dissoudrons l'habitude *karmique* de réagir à partir de cette confusion à l'égard de ce que nous sommes et la réalisation de notre véritable Soi. Par ailleurs, quand nous manquons au pardon, nous sommes accaparés par des pensées et des sensations et perdons la conscience de notre vrai Soi, ce qui entraîne plus de souffrance. Également, nous consolidons davantage le *samskara* ou l'habitude à l'origine de notre réaction. Le travail sur le détachement est la principale méthode du *kriya* yoga de Patanjali qui affirme : « Par la pratique constante et avec le détachement (*naït*) la cessation de l'identification avec les fluctuations

de la conscience » (*Yoga sutra*, 1.12.).

Dieu et l'âme qui ne sont pas deux : Comme les siddhas, Jésus a utilisé une approche philosophique dualiste pour enseigner. En référence à eux-mêmes et à Dieu, les siddhas insistaient sur le fait qu'ils ne sont pas deux, et que *l'âme individuelle* (*jiva*) *devient le Seigneur*. En philosophie, cette approche est reconnue comme *le théisme moniste*. Elle représente un mélange de monisme non-dualiste et de théisme dualiste. L'âme et Dieu sont tous les deux vrais et distincts, mais ils sont un. Tantôt Jésus se distinguait du Seigneur, qu'il appelait *le Père*, et tantôt, il disait des choses comme : « Moi et le Père sommes un ». On peut mieux comprendre le théisme moniste à l'aide d'une métaphore : l'âme individuelle est comme la vague sur la surface de l'océan, partie intégrante de l'océan, mais momentanée. Elle vient de l'océan et elle y retourne.

Dieu est amour : Jésus enseignait que le Seigneur, qu'il appelait le Père, non seulement existe, mais qu'Il vous aime. Il enseignait aussi que pour Le connaître, il faut vaincre l'égoïsme et l'attachement aux choses de ce monde. Les siddhas enseignaient que le Seigneur est amour (*anbu Sivam*). Ils aspiraient intensément à l'abandon pour fusionner avec le Seigneur dans des états profonds d'extase. Leur poésie, souvent écrite à la première personne, exprime leur profonde dévotion envers le Seigneur. Du point de vue religieux, ils préconisaient le monothéisme. Cependant ils ne pratiquaient pas de culte dans les temples, mais à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils s'adonnaient au culte intérieur par la méditation et le *kundalini yoga*. La plus grande œuvre littéraire des siddhas de l'Inde du Sud, le *Thirumandiram*, recommande la voie de la purification par laquelle le feu de l'aspiration intérieure vers le Seigneur consume tout le reste.

Étant une voie progressive, on s'approche du Seigneur d'abord par le service en devenant son *serviteur*. Ensuite, par des activités dévotionnelles, on devient son *ami*, et par le *yoga*, on hé-

Suite à la page 7

Les enseignements paradoxaux (suite)

rite de ses qualités. Finalement, par la sagesse, on devient Un avec le Seigneur.

L'important c'est l'enseignement, non l'enseignant : Jésus répétait sans cesse que « le Royaume des cieux est à l'intérieur de vous. » (Matthieu 19:24, Marc 4:30 et Thomas 20:2-4.) Le thème des enseignements de Jésus dans les évangiles synoptiques ainsi que dans l'Évangile de Thomas est le *Royaume des cieux*. Mais dans les Épîtres de Paul, aussi bien que dans l'Évangile de Jean qui, selon la majorité des grands spécialistes, contient seulement des interpolations (des déclarations mises dans la bouche de Jésus par des sources inconnues), le thème de ses enseignements est Jésus lui-même, sa mission et sa personne. Les siddhas enseignaient constamment qu'il faut trouver le Seigneur à l'intérieur de soi-même, comme l'Être, la Conscience et la Béatitude Absolus et que l'on pouvait seulement réaliser cet état en cultivant le *samadhi*, c'est-à-dire, l'état sans respiration de communion avec le Seigneur, et que ce dernier, contrairement à notre âme, est non affecté par les désirs et le karma. Dans la plupart des cas, les siddhas ne parlaient jamais de leur personne. Comme ils étaient un avec tout, ils n'éprouvaient aucun désir de se distinguer. Ils enseignaient la façon de réaliser le Seigneur par la pratique du *kundalini* yoga, le développement de la sagesse et des diverses pratiques spirituelles qui servent à purifier l'individu de sa perspective égoïste.

Transformation du corps physique en corps libéré de lumière : Jésus utilisait la métaphore de la lumière pour représenter la conscience et sa vraie identité : « Je suis la lumière. » (Jean 8:12.) Il aurait aussi marché sur l'eau (Marc 6:45-52.), il serait ressuscité et pendant les quarante jours qui ont suivi, il serait apparu à plusieurs personnes. Enfin, il serait monté au ciel avec son corps. Les siddhas enseignaient que nous sommes l'Être, la Conscience et la Béatitude Absolus : *sat chit ananda*. Pour les siddhas, la dernière étape du développement spirituel était la réalisation du corps de lumière, *divya deha* ou *cinmaya*. C'est un corps

d'espace infini (*vettaveli*), une vaste étendue indéterminée. À cette étape, le *corps* brille du feu de l'immortalité et n'est plus affecté par les forces de la maladie et de la mort. C'est le *corps de lumière*. Selon la métaphore de Tirumular, même les *poils* du corps transmuté brilleront. Quand un siddha réalise le corps de lumière, il atteint l'état de Siva, l'état divin. Dans le mysticisme des siddhas, la libération de l'âme n'est pas comprise comme quelque chose qui se passe à l'extérieur du corps physique. Il s'agit plutôt du concept de la libération dans cette vie même (*jiva mukti*).

Les siddhas enseignaient et démontraient que l'on pouvait vaincre la mort en développant un corps divin, par l'abandon complet au Seigneur et ainsi, rester dans le monde indéfiniment. Si on le quitte à un moment donné, c'est parce que l'on est appelé par le Seigneur à le quitter, et non pas parce que le corps physique a cédé à la maladie ou est mort.

Ascension du corps physique : Les Actes des apôtres (verset 1:9) déclarent que Jésus s'est élevé au ciel dans son corps quarante jours après être ressuscité. Pendant ces quarante jours, il est apparu à ses disciples et il a accompli plusieurs miracles. Dans Jean (20:26-29), Thomas le sceptique a constaté par lui-même la réalité du corps de Jésus en touchant ses mains. Le corps de Jésus n'a pas été enterré. Bien que ce soit rare dans la tradition juive, l'ascension au ciel est racontée dans le cas d'Hénoch (Genèse 5:24), dans le prophète Élie (2 Rois 2:11) ainsi que dans les écrits non canoniques d'Abraham, de Moïse, d'Isaïe et d'Esdras.

La littérature des sivaïtes de l'Inde du Sud a enregistré plusieurs cas de ses plus grands saints qui sont montés au ciel, dont Manicka Vachagar (705-807 apr. J.-C.), Thirugnana Sambanthar, Muruga Nayanar, Anaaya Nayanar, Amarneethi Nayana, Kotpuli Nayanar et plus tard, la grande poétesse Andal, les grand Acharyas (ceux qui enseignent par l'exemple) Sankara, Ramunuja et Madhva, qui sont tous disparus miraculeusement entre le IXe et le XIe siècle de notre ère. Au XIXe siècle,

Suite à la page 8



Les enseignements paradoxaux (suite)

le célèbre Siddha Ramalinga Swamigal a décrit en détail comment il avait transformé son corps en un corps divin de lumière. En 1874, il a disparu dans un éclat de lumière violet. En 2003, il aurait réapparu brièvement devant un groupe de scientifiques français qui visitaient sa maison à Mettukupam, dans le Tamil Nadu.

Les siddhas chantent continuellement la manière dont leur corps physique s'est transformé et est devenu immortel comme résultat de leur abandon complet au Seigneur. Le Siddha Thirumoolar, l'auteur du *Thirumandiram*, a proclamé qu'il avait vécu pendant des éons dans un corps divinément transformé :

J'ai vécu dans ce corps pendant d'innombrables *crores* (quantité) d'années.

J'ai vécu dans un monde où il n'y a ni jour ni nuit.

J'ai vécu sous les pieds du Seigneur.

(*Tirumandiram* verset 74)

« J'ai réalisé la béatifique Grâce, Shakti (énergie spirituelle), la pure *Shakti* (force de Dieu), manifeste dans la chair même du corps. J'ai réalisé le Maître de la Connaissance dans l'unité, qui, en devenant moi, devient lui-même (c'est-à-dire, je suis devenu lui-même) qui est la source des dieux et qui est la Lumière de l'Immensité. » (*Tirumandiram* verset 2324)

« Dans l'unité, j'ai vécu pendant plusieurs éons de vie et, dans ma conscience intérieure, je suis devenu un avec l'état du Divin, avec le Ciel supramental et avec la Conscience elle-même. » (*Tirumandiram* verset 2953)

Ce qui est arrivé à Jésus à la fin de sa vie fait aussi partie de son enseignement. Selon les Siddhas, après la mort, on peut aller dans l'un des nombreux cieux ou plans astraux inférieurs où l'on peut souffrir. Mais un jour, afin de satisfaire tous ses désirs latents, l'âme sera forcée de se réincarner. Toutefois, on peut être libéré du cycle de la réincarnation en devenant une âme libérée (*jivan mukta*). Une âme vraiment libérée, ensei-

gnaient-ils, est « l'homme qui est libéré de son vivant ».

Opposition et persécution par les autorités religieuses : Pour s'être opposé aux prêtres et aux pharisiens, autorités du temple fondé par David à Jérusalem, Jésus a été crucifié. Il était considéré comme une menace à leur position privilégiée. Jésus voulait libérer les juifs, non pas des Romains, mais de leur ignorance spirituelle et de leur peur de Dieu. Il leur enseignait par ses paraboles et il a initié ses meilleurs disciples à connaître Dieu en se tournant vers l'intérieur grâce à des pratiques ésotériques. Jusqu'à nos jours, les siddhas se sont opposés aux droits acquis de l'hindouisme et des brahmanes qui contrôlent les temples et qui servent d'intermédiaires entre les gens ordinaires et les *dieux* du panthéon hindou. Les siddhas étaient condamnés et ridiculisés par les brahmanes qui craignaient leur attraction populaire sur les masses. Les siddhas et les autres adeptes du yoga initient seulement les étudiants les plus qualifiés aux pratiques ésotériques de *kundalini yoga* et de la méditation.

L'expérience spirituelle intérieure prime sur l'autorité des textes sacrés : Jésus mettait l'accent sur l'amour, l'expérience intérieure ou la communion avec Dieu, plutôt que sur la loi de l'Ancien Testament. Les siddhas rejetaient l'insistance des *Védas* sur le sacrifice et les rituels du feu. Ils rejetaient les textes sacrés comme leur autorité suprême, privilégiant l'expérience mystique personnelle. Ils mettaient l'emphase sur le chemin intérieur vers le Seigneur par le *kundalini yoga*. Comme les siddhas, Jésus parlait d'un état de conscience élargi qu'il voulait partager avec les autres. Sachant que la transmission par de simples mots, parlés ou écrits, n'était pas efficace, ils ont essayé de changer le point de vue de leurs auditeurs, d'abord en utilisant les paroles et les enseignements des textes sacrés pour préparer les dévots. Ensuite, ils ont initié les plus dignes et les plus sincères aux disciplines spirituelles pour leur conférer l'expérience directe de Dieu qui ne

Suite à la page 9

Les enseignements paradoxaux (suite)

peut pas être connue, encore moins emprisonnée dans les distinctions théologiques ou les rituels externes. Par conséquent, Jésus n'a pas rejeté l'Ancien Testament. Au contraire, il a essayé d'aider ses auditeurs à transcender la lettre des lois et des commandements juifs pour accéder à l'esprit. Il a essayé de montrer comment entrer dans le *Royaume des Cieux* en se purifiant de ses tendances égoïstes afin de demeurer au cœur de leur propre Soi supérieur. Patanjali nous dit : « Le Seigneur (*Ishvara*) est le Soi extraordinaire qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions (karma) ou aucune impression intérieure des désirs ne peuvent affecter. » Si nous voulons connaître le Seigneur, il faut réaliser notre vrai Soi comme la conscience pure au-delà du masque de la personnalité du corps-mental. Une fois le Soi réalisé, notre conscience commence à s'élargir peu à peu et finit par réaliser le Seigneur comme l'Être, la Conscience et la Béatitude Absolus.

Miracles et pouvoirs : Jésus a réalisé beaucoup de miracles avec ses pouvoirs ou *siddhis*. On trouve sept miracles dans Jean (1:11) : eau changée en vin, guérison de l'enfant à distance, maladie et péché, pain et poisson, marche sur les eaux, guérison d'un aveugle-né, résurrection de Lazare.

On retrouve l'histoire de Jésus qui guérit un paralytique dans tous les évangiles. La version de Jean est considérablement différente des autres, ce qui laisserait supposer une source commune dans la tradition orale. Les spécialistes ont généralement conclu que le premier miracle dans la liste n'inclut pas la scène où Jésus donne l'autorité à ses disciples de pardonner les péchés.

Les siddhas possédaient beaucoup de *siddhis* (pouvoirs) qui leur permettaient d'accomplir de semblables miracles. Selon le lexique tamoul, *siddhi* veut dire réalisation, succès, acquisition, libération finale. C'est l'atteinte ou l'accomplissement qui est lié aux mondes super-physiques. Dans les hymnes saints du sivaïsme de l'Inde du Sud, connus comme *Tevaram*, le mot *siddhi* signifie succès dans l'atteinte de Dieu. Dans le troisième chapitre de ses Yoga sutras, Patanjali cite

non seulement soixante-huit de ces pouvoirs, mais il décrit la façon de les développer par une combinaison d'absorption cognitive et de concentration sur ce qui est désiré.

Traditionnellement, au nombre de huit, les *siddhis* connus comme *asta siddhi*, sont de trois types : deux *siddhis* de connaissance (*garima* et *prakamya*), trois *siddhis* de pouvoir (*isitva*, *vasitva* et *kamavasayitva*) et trois *siddhis* du corps (*anima*, *mahima* et *laghima*). *Garima* est la faculté d'aller n'importe où. *Prakayama* est la volonté ou la faculté de surmonter les obstacles naturels. *Isitva* est la faculté de créer ou de contrôler. *Vasitva* est le pouvoir de domination sur la création tout entière. *Kamavasayitva* est la faculté d'obtenir toute chose désirée ou d'atteindre l'état de non-désir. *Anima* est la faculté de devenir aussi minuscule qu'un atome. *Mahima* est la faculté de s'étendre de façon indéfinie. *Laghima* est le pouvoir de lévitation.

Pénitence, purification et acquisition de pouvoirs miraculeux : Jésus a passé quarante jours dans le désert en méditation et en prière et, comme résultat, il a acquis de grands pouvoirs. Les siddhas accomplissaient le même genre de pénitence (*tapas*) et ils obtenaient des pouvoirs ou *siddhis*. *Tapas* veut dire pratique intense ou austérité et sa traduction littérale est : redresser par le feu. Dérivé du mot *tap* (chauffer), il fait référence à toute pratique intense ou prolongée dans le but de réaliser le Soi, ce qui implique de surmonter les tendances naturelles du corps, des émotions et du mental. À cause de la résistance de ceux-ci, la chaleur ou la douleur peuvent s'avérer des conséquences indirectes, mais ce n'est jamais l'objectif. Jésus a dû résister à plusieurs tentations pendant sa période de pénitence dans le désert (Luc 4:1-14, Marc 1:12-13, Matthieu 4:1-11).

Par *tapas*, les impuretés qui limitent les corps physique, vital et mental sont progressivement éliminées. Comme résultat, les cinq sens subtils (qui correspondent aux sens physiques) tels que la clairvoyance, la clairsaudience, etc., se développent et le corps devient invulnérable, gracieux

Suite à la page 10



Les enseignements paradoxaux (suite)

et beau. Le *Thirumandiram* compte plus de 100 références différentes à la perfection du corps et des sens.

Dans les *Yoga sutras* III.4, Patanjali nous dit que les *siddhis* sont le résultat de l'état de communion avec le Seigneur et qu'ils combinent la concentration, la méditation et l'absorption cognitive (*samadhi*). Dans IV.2, il ajoute d'autres causes telles qu'une naissance spécifique, les herbes, les mantras et le *tapas*, c'est-à-dire la pratique intense du yoga.

Manifestation publique de pouvoir : Jésus demandait souvent à ceux qui le voyaient utiliser ses pouvoirs miraculeux, surtout les guérisons, de ne pas en parler. Pourquoi ? Selon Patanjali, les *siddhis* sont de merveilleux accomplissements du point de vue ordinaire, mais en faire son but constitue un obstacle à la maîtrise de l'état de *samadhi*. (*Yoga sutra* III.37.) Comme n'importe quelle autre chose, ceux-ci risquent de devenir des objets de désir, autant pour celui qui les possède que pour ceux qui les observent. Et au lieu de nous concentrer sur la tâche spirituelle de la réalisation de Dieu, nous pouvons en être détournés. Cependant, il n'y a rien d'intrinsèquement mauvais à les utiliser. Autant pour l'auteur que pour l'observateur, ce sont des indications sur le chemin. Comme dit le Siddha Pambatti : « ceux qui ont atteint la réalisation de soi ne l'affichent pas et ce sont ceux qui ne l'ont pas atteinte qui l'affichent. » Le Dr Ganapthy remarque : « Mais pour le vrai siddha, qui est un véritable *kundalini* yogi, ces *siddhis* ont une grande valeur, car ce sont des indications qu'il est en train de se déconditionner des lois de la nature et du déterminisme karmique et de démolir pour toujours toutes les structures de la sensibilité profane. Le vrai *siddhi* consiste en une conversion intérieure, un monde intérieur d'unité, une entrée dans le courant de la libération. Ce qui est interdit n'est pas l'acquisition des *siddhis*, mais d'en faire étalage. »

Implication sociale et indication du chemin spirituel aux autres : Jésus et les siddhas montraient beaucoup d'intérêt social. Jésus a

quitté Jean le Baptiste en rejetant l'ascétisme et sa croyance que la fin du monde était proche. Il est retourné dans les villes où il a fréquenté les percepteurs et autres personnes de mauvaise réputation. Il a guéri des malades, nourri des pauvres et enseigné à ses auditeurs la manière d'entrer dans le *Royaume des Cieux* par la purification, par exemple en distribuant ses richesses. Il a encouragé les mouvements contre-culturels face aux traditions établies. Par ces paraboles et ses enseignements, il a offert à ses auditeurs une nouvelle et profonde perspective sur eux-mêmes, le *Royaume de Dieu* et un nouvel ordre social fait d'amour pour tous. Les siddhas ont essayé de montrer à tous le chemin vers le Seigneur en enseignant la manière de réaliser le *samadhi*, surtout par le *kundalini* yoga, la vie saine, la médecine et ce qui doit être évité.

Le concept répandu du vœu du bodhisattva bouddhiste ainsi que des siddhas *arrupadai* tamouls, de montrer le chemin à chacun et à tous indépendamment de leur caste, leur foi, leur sexe, leur religion ou leur nationalité avait un sens social et philosophique profond pour les siddhas. C'est un concept qui met de l'avant l'importance d'aider l'humanité par sa propre illumination. Leurs chants et leurs poèmes sont autant d'indications sur le chemin de la réalisation de soi. Ces siddhas voulaient que chacun puisse bénéficier de ce dont ils avaient joui eux-mêmes. Ils avaient le généreux désir de garantir le bien-être, le bonheur et la solidarité de tous. Montrer aux autres le chemin de la spiritualité est l'action la plus altruiste. Ils croyaient sincèrement que la vraie libération n'est pas dans l'isolement. C'est une distinction importante, car la plupart des yogis orientaux aspirent à la libération (*moksha*) individuelle pour sortir de la roue karmique de la vie et de la mort, des interminables réincarnations dans un monde de souffrances. Mais d'un autre côté, les siddhas comme Jésus aspiraient à montrer à tous le chemin de la libération des infinies souffrances du monde. Ils voulaient que tous réalisent la connaissance de soi unique, éternelle, toute pénétrante et tout unificatrice, autrement

Suite à la page 11

Les enseignements paradoxaux (suite)

dit le *Royaume des Cieux* sur terre. Sri Aurobindo, un des plus grands siddhas et sages de notre époque, référerait à ce processus comme *l'évolution supramentale*.

Cet article est extrait du chapitre 2 de *La sagesse de Jésus et des yoga siddhas*, par Marshall Govin-

dan. Pour obtenir un exemplaire de cet ouvrage, consultez la librairie en ligne à l'adresse suivante <https://www.babajiskriyayoga.net/french/home.htm>

Voir également le site web : www.jesusandyo-ga.net

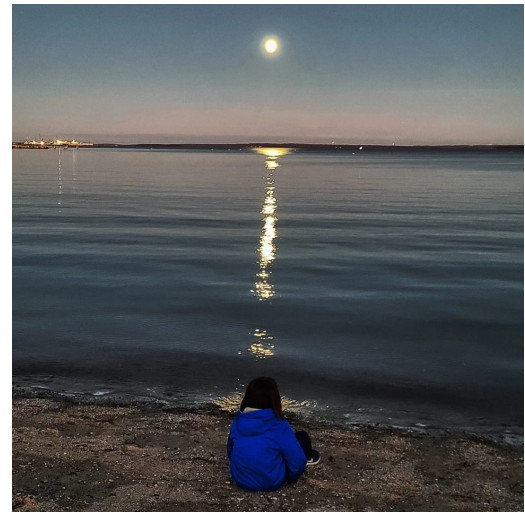
Exploiter le pouvoir du prana

Par Jan Durga Ahlund

J'ai un petit-fils atteint du spectre autistique. Il est non verbal, il communique pourtant sa compréhension à ses proches à un niveau plus profond que la plupart des gens. C'est un esprit intelligent, aimant la nature et doté de l'âme la plus douce, mais avec une énergie sauvage et libre. C'est une boule d'énergie, en perpétuel mouvement, qui rayonne d'une énergie cinétique comme un cyclotron. Bien qu'il soit d'une curiosité illimitée, il souffre d'une anxiété qui peut être invalidante. Il est intéressant de constater qu'il sait naturellement comment se calmer et se réguler, c'est un don inné. Nous habitons au Rhode Island maintenant et avons beaucoup de chance d'être entourés d'une nature magnifique. Il y a des plages de sable sur une baie calme pour pouvoir nager et faire du paddle, et des zones rocheuses pour sauter, du côté sauvage de l'atlantique, mais suffisamment sûres pour s'essayer au surf. Nous avons des forêts saines avec de merveilleux sentiers longs et sinueux sur la côte qu'il aime parcourir pendant des heures. Il est aussi attiré par le calme absolu et peut rester assis confortablement sans bouger, profondément concentré sur la nature, pendant des périodes étonnemment longues. Plonger dans l'eau, nager, sauter en l'air, se balancer dans le ciel ou simplement sentir le vent dans ses cheveux amènent des éclats de rire et le ravit. Ses rires de bon cœur peuvent charmer un parfait étranger.

Il a pratiqué les asanas du yoga de manière quasi spontanée dès le plus jeune âge, la chandelle, le poirier, la charrue sont les postures qu'il adopte en cas de stress. Se mettre la tête en bas pendant quelques minutes régule son corps et

le calme avant de reprendre son travail scolaire. Son énergie est inépuisable. Sa joie à être ou à faire est infinie. Il sait intuitivement comment stocker et restaurer son énergie et guérir son état d'esprit lorsqu'il est anxieux. Il aime ce qui est, sans exiger que quelque chose ou quelqu'un soit différent. C'est le cadeau qu'est Gavin. Il est mon inspiration.



Nous voulons et méritons tous la santé et le bonheur et l'énergie pour poursuivre nos rêves. Parfois, notre énergie paraît illimitée, et notre vie est dynamique et nous sommes propulsés en avant avec peu d'efforts. À d'autres moments, notre énergie diminue et nous nous retrouvons dans un état d'impasse parfaite. Ce que nous entreprenons échoue, même ce qui était durable peut en souffrir. Nous avons l'impression de ne rien accomplir, même ce pour quoi nous nous donnons de la peine. Qu'est-ce qui semble rendre notre environnement réceptif ou non réceptif à

Suite à la page 12



Exploiter le pouvoir du prana (suite)

notre égard ?

En chacun de nous, il y a un ordre et un équilibre naturels dans nos corps, notre esprit et notre vie. Lorsque l'un d'eux se trouve déséquilibré, les lignes de communication entre eux se bloquent. Si les lignes de communication internes cassent, nous sommes désarticulés et négatifs. Étant désynchronisés, nous pouvons devenir autodestructeurs. Ignorant ce dont nous avons besoin pour grandir dans l'équilibre et le bien-être, nous sommes bloqués dans des histoires et émotions mentales et pouvons faire l'expérience de la confusion, la stagnation et l'apathie, ou l'anxiété, la peur et la colère.

Le bien-être requiert une sorte d'équilibre, d'équilibre et d'harmonie du corps, de l'esprit et de l'âme. Il doit y avoir un alignement entre notre vie et ce que nous attendons de la vie, et l'énergie dont nous disposons. Ce que nous attendons de la vie doit être en équilibre avec ce qui est possible à ce moment-là. Et ce que nous voulons pour les autres doit être possible à ce moment-là. À chaque instant, nous devons choisir un état d'équilibre. Nous devons choisir de rester conscients du présent et de rester flexibles, pour apprécier la vie comme elle se présente. De plus, l'énergie que nous prenons doit être plus importante que l'énergie dont nous avons besoin chaque jour. La plupart d'entre nous vivent uniquement sur l'énergie stockée dans les cellules du corps. La plupart d'entre nous ne comprennent pas que nous pouvons accéder à davantage d'énergie grâce à notre pratique de yoga ou grâce à la nature ou la joie pour la vie.

Nos pratiques de yoga nous permettent d'avoir accès à une énergie vitale d'un plus haut niveau vibratoire. Sans une pratique de yoga, nous pouvons aussi accéder à une plus haute énergie vibratoire directement en étant dans la nature. Dans l'un comme dans l'autre, nous devons apprendre comment y accéder de la meilleure façon, l'emmagasiner et restaurer cette énergie dans les actions et les activités de la vie. C'est cette énergie vibratoire supérieure qui affecte notre état de bonheur et de bien-être.

Notre énergie (force bioénergétique), que nous

l'appelions *prana*, *chi*, *ki*, que nous prenons à chaque respiration, n'est pas l'oxygène. Et que nous le sachions ou pas, nous sommes en contact permanent avec elle, elle est en nous et autour de nous. Cette énergie vitale potentielle est aussi absorbée par les yeux, par la peau avec le toucher, par le goût avec les aliments frais et l'eau de source pure et absorbée et véhiculée par les asanas, le pranayama, la conscience, la concentration et la méditation.

La science nous dit que tout est énergie. De même les divers textes yogiques et les Écritures saintes déclarent que tout dans l'univers est énergie. Le *Pradipika du Hatha Yoga*, le texte classique du Hatha Yoga définit le *prana* comme *force d'énergie vitale qui soutient toute la vie et la création, pénètre tout dans la création et existe à la fois dans le macro-cosmos et le micro-cosmos. Le prana se trouve dans le macrocosme comme l'océan de vie avec le soleil pour centre.*

Il est en fait possible de voir le prana comme des globules flottant dans l'atmosphère, à cause de leur brillance et de leur mouvement actif. Le prana dépend de la lumière pour se manifester. Mais le prana est une expérience puissamment ressentie. Renforcer la conscience de la sensation du corps intensifie la sensation de la force de vie dans le corps. Il est possible de la sentir bouger dans le corps. Il est possible de sentir le mouvement à l'intérieur, guérir une douleur corporelle ou calmer la confusion mentale.

Si les gens ont besoin de techniques pour voir ou sentir le prana circulant en eux et en tout, chacun peut développer une relation personnelle proche avec cette source d'énergie vaste et homogène. Il existe des techniques et activités naturelles qui aident à devenir plus conscient du prana et à s'y accorder. Nos pratiques de Kriya Yoga sont des conduits parfaits pour cela.

La série des 18 asanas est conçue pour créer l'espace dans le corps, ouvrir et purifier les canaux praniques, augmenter la sensibilité à la sensation pure dans le corps. Les techniques de pranayama, qui dirigent et équilibrent la respiration, attirent et équilibrent le prana pour les activités

Suite à la page 13

Exploiter le pouvoir du prana (suite)

physiques et mentales. Les bandhas sont des verrous musculaires qui canalisent et dirigent le prana vers le haut. Les mudras, la conscience et la visualisation magnétisent et initient le prana. Les mantras, la concentration et la méditation calment et concentrent l'esprit pour mieux s'accorder au prana et l'utiliser de manière plus efficace avec l'énergie de la conscience.

De plus, le yoga nous enseigne que le prana est attiré vers nous à chaque fois que l'on fait l'expérience de la joie pure d'être ou de faire. En expérimentant la joie, ou la joie d'être, la joie d'une activité créative, en nous y consacrant entièrement, un prana de vibration plus élevée s'accroît. En étant pleinement présent dans toute activité créative, vous êtes élargi, empli et inspiré par une énergie vitale. Pensez à ces moments où vous étiez totalement absorbé dans une action ou avez travaillé sans relâche toute la nuit. Vous êtes-vous posé la question de savoir comment vous aviez pu le faire ? Les enfants, ceux qui sont absorbés dans le jeu, ne se fatiguent jamais. Un bébé est absorbé par ses pleurs et peut pleurer pendant des heures. Tel est le pouvoir de l'énergie concentrée.

Nous pouvons nous connecter à cette force vitale et la puiser dans nos expériences de la nature en développant notre sensibilité à la paix et à la beauté sauvage, son immensité, son pouvoir et sa grandeur. Nous devons juste apprendre à communier intimement avec elle. Développer une sensibilité aux énergies et au pouvoir guérisseur de la nature peut amener à une croissance et un bien-être profonds. La présence et la conscience sont la clé. Je crois qu'il est nécessaire d'avoir un état de pure conscience ou un état de vide, en maintenant une présence sans égo avec elle. La grandeur de la nature peut nous donner la joie pure nécessaire pour dépasser l'égo. Plus nous sommes vides, plus nous offrons de l'espace à la nature pour nous remplir. Tout champion de surf vous le dira. Cet état sans égo de communion avec l'océan aligne le surfer avec son système nerveux parasympathique, favorisant les sentiments de joie, de paix, de calme, de félicité et de flux. Cela engendre la créativité, le bien-

être, l'intuition et les solutions, permettant de se sentir relié et épanoui.

Il est impossible de rivaliser avec le pouvoir de la nature

Il n'existe aucune façon de rivaliser avec la perfection de la nature, l'esprit ne se met donc pas en travers de l'énergie radiante de la nature. Les maîtres du yoga et des siddhas qui ont écrit, à partir de leurs expériences intérieures, dans les écritures et les versets nous disent « la nature a été créée par Dieu pour que le Seigneur ait un bel endroit pour vivre ». Communier avec la nature, méditer sur la nature, même simplement être dans la nature peut permettre de prendre conscience d'un lien avec le tout. S'exposer régulièrement à une forêt pleine de vie, à des vallées verdoyantes, à l'étendue du ciel ou la douceur du vent, aux rochers, au sable, à la mer ou l'océan peut nous restaurer. Nous pouvons rehausser la qualité subtile du prana que nous respirons, pas uniquement par la respiration, ou absorbé par les yeux, ou senti par la peau, mais aussi à travers les sens de l'odorat, en nous laissant aller aux parfums de la nature et par l'ouïe en écoutant les sons mantriques naturels de la nature. La communion requiert ces cinq sens.

Nous n'avons pas tous la même capacité à recevoir ou à emmagasiner de l'énergie. Cela peut être développé par ce que nous faisons régulièrement, mais aussi par ce que nous sommes. Les pratiques de la méditation, du yoga, du tantra et des divers arts martiaux attirent l'énergie vers nous, l'augmentent et la stockent dans le corps. Cependant, nous devons être dans une certaine condition pour recevoir une vibration de prana plus élevée. Il y a plusieurs formes de prana. La « quantité » du prana se mesure par la puissance personnelle, l'enthousiasme et le dynamisme effectif, mais la « qualité » est dominée par la personnalité, les désirs et les passions, mais aussi par l'âme de la personne.

Les personnes très dynamiques attirent et absorbent le prana d'instinct et de manière efficace. Certains peuvent posséder beaucoup de pra-

Suite à la page 14



Exploiter le pouvoir du prana (suite)

na et être puissants, mais ce pouvoir peut être de vibration basse ou élevée en fonction de ses pensées et des désirs. La façon dont vous utilisez votre énergie affectera également la quantité, la couleur et la qualité de l'énergie que vous recevez. Si vous utilisez votre énergie à des fins purement égoïstes avec peu de conscience, vous ne serez pas ouvert à une énergie de haute vibration et une conscience élevée. Si par exemple, vous êtes conditionnés par l'égoïste, l'arrogance, le cynisme ou la haine, ou parlez souvent de manière vantarde ou blessante et pratiquez des méthodes pour augmenter votre énergie, vous renforcerez votre énergie, mais aussi l'irritabilité, la confusion et les émotions sombres. Vous ne pourrez pas attirer une énergie haute en vibration qui pourrait vous calmer et vous équilibrer. Ainsi, le seul contact avec l'énergie n'est pas suffisant pour vous apporter l'harmonie, cela vous remplit juste d'une force de plus en plus grande.

Le bien-être est atteint par la pensée positive, l'honnêteté et la gentillesse

Les écritures yogiques nous enseignent que c'est par la pensée positive et la parole vraie, en agissant avec honnêteté, générosité, gentillesse et compassion que nous recevrons une énergie haute en vibration et que nous nous établirons dans l'équanimité et le contentement. Si nos pensées, nos mots et nos actions sont empreints de vérité et de gentillesse et de bienveillance pour les autres, notre prana sera pur et satisfaisant. La pratique de la gentillesse dans les pensées, les mots et les actions est une pratique élevée de yoga. Par les pratiques spirituelles, nous pouvons utiliser notre énergie pour renforcer notre système nerveux, notre discipline et notre concentration, cependant, l'équilibre se développe en fonction de la compassion et de la gentillesse dont nous faisons preuve vers les autres et vis-à-vis de nous-mêmes.

Nos pratiques spirituelles augmentent notre capacité à recevoir et à tolérer un niveau de tension élevée. Si nous abandonnons nos pratiques ou en faisons trop, la tension élevée peut entraîner des problèmes physiques ou psychologiques.

La modération dans tout est aussi une pratique yogique élevée. Pour ressentir un bien-être spirituel et physique, il faut avoir accès et utiliser de manière correcte et régulière un haut niveau de prana. Ce qui signifie accéder à une énergie vitale élevée à partir d'un endroit de bonté innée et l'emmagasiner et la partager généreusement et consciemment dans toutes les actions et activités de la vie.

Surmonter les difficultés courantes dans la pratique de la méditation

Par Jan Durga Ahlund

Voici quelques questions que j'ai reçues et mes réponses :

Question : en méditation, je suis préoccupé par la notion de temps et d'inconfort physique. Pendant la sadhana, pour la pratique du kriya, je règle toujours mon minuteur sur 15 minutes, mais je remarque que la notion de temps continue à colorer ma pratique, me faisant penser que « c'est long » et remplissant mon corps d'inconfort. Cela génère beaucoup de sensations/émotions et d'impatience dans le corps. Mon corps me fait sentir les différentes tensions musculaires. Comment se détacher du temps et de l'inconfort physique ?

Réponse : Je pense que vous devriez cesser d'utiliser un minuteur. Je pense que c'est probablement la source la plus importante de votre problème. Détachez-vous de la notion de temps. En général, il faut au moins 15 minutes pour entrer dans un état méditatif. Réservez donc plus de 15 minutes à vos séances.

Pratiquer une minute pour chacun des kriyas dhyana précédents n'est qu'un minimum. Le temps que vous consacrerez à chacun d'eux dépendra de l'état d'agitation de votre esprit. S'il est très agité, vous devrez peut-être consacrer au moins trois à cinq minutes ou plus à Shuddhi avant de poursuivre avec Eka Rupa.

Il est évident que votre corps physique perturbe également vos méditations. C'est pourquoi je vous recommande de pratiquer certaines des 18 postures deux par deux pendant au moins 20 à 30 minutes, en terminant par la posture n° 18, la posture de relaxation complète, tous les jours avant l'une de vos pratiques de Kriya Kundalini Pranayama et de vos méditations quotidiennes. Essayez également des coussins pour trouver une position confortable. Si rien de tout cela n'est confortable, asseyez-vous sur une chaise pendant

la méditation. Si vos bras croisés vous gênent lorsque vous tenez le swastik mudra pendant la méditation, détendez vos bras et placez vos mains l'une sur l'autre avec les mudras chin et jnana.

Il est également utile de prendre une douche ou un bain et de mettre des vêtements propres avant la séance de posture, de pranayama et de méditation afin de détendre le corps physique et vital.

Pratiquez avant de manger. Vos meilleures méditations auront lieu le matin avant le petit-déjeuner, après avoir jeûné toute la nuit. La digestion ne sera pas en compétition avec la méditation pour votre énergie.

Améliorez votre alimentation en adoptant progressivement un régime végétarien, facile à digérer et qui met l'accent sur l'équilibre, tel que le régime ayurvédique ou macrobiotique. Préférez les aliments complets aux aliments transformés. Les aliments complets sont les plus énergétiques. Les aliments hautement transformés demandent souvent plus d'énergie pour être digérés qu'ils n'en apportent en retour.

Je vous recommande également de lire l'article « La présence du témoin » dans le Journal du Kriya Yoga, hiver 2022, en particulier la section sur « Maya » qui commence à la fin de la page 2. Cela vous aidera à surmonter le sentiment d'être limité, en particulier par la notion de temps.

Question : comment développer la concentration, notamment avec le 2e kriya dhyana ?

Réponse : consacrez plus de temps à la pratique du Kriya Shuddhi Dhyana. Pas seulement avant de faire le deuxième kriya dhyana, mais chaque fois que vous pouvez vous consacrer à Shuddhi lors de sessions supplémentaires ou de sessions plus longues. Enregistrez vos méditations

Suite à la page 16



Surmonter les difficultés (suite)

de Kriya Shuddhi Dhyana. Votre capacité à vous concentrer dépend non seulement de la création d'un état mental calme, qui se développe grâce à la pratique de Shuddhi. Ensuite, concentrez-vous sur une seule chose à la fois, avec toute votre attention.

Évitez les médias sociaux. Ils créent une dépendance. Ils contribuent à un déficit d'attention.

Pour développer votre pouvoir de visualisation, dans la vie quotidienne, fermez les yeux et entraînez-vous à visualiser ce que vous avez vu dans les moments précédents. Entraînez-vous à dessiner ou à peindre. Votre cerveau développera les synapses nécessaires à la visualisation. Ces synapses, qui prévalaient dans la petite enfance, se sont atrophiées à l'époque moderne en raison des médias électroniques. Les enfants et les adultes sont aujourd'hui préoccupés par les écrans électroniques.

Question : Pourquoi devrais-je enregistrer mes méditations ?

Réponse : vos progrès dans les kriyas de méditation enseignés lors de la 1^{re} initiation seront deux fois plus importants si vous les notez dans votre carnet. Vous devenez beaucoup plus conscient si vous les enregistrez. Relisez régulièrement ce que vous avez écrit. En notant les kriyas de shuddhi dhyana, vous deviendrez plus conscient des mémoires et des habitudes qui vous contrôlent et qui contribuent à votre karma. Vous nettoierez votre subconscient beaucoup plus efficacement.

Pour les autres kriyas dhyana, le fait d'enregistrer puis de revoir les méditations au cours desquelles vous avez été inspiré, ou au cours desquelles la méditation s'est déroulée avec peu ou pas d'interruption, vous aidera à retrouver de tels états méditatifs inspirés. Cela est particulièrement utile les jours où vous ne vous sentez pas inspiré.

Question : pourquoi faut-il pratiquer tous les kriyas de méditation enseignés lors de la pre-

mière initiation ?

Comme expliqué lors de l'initiation, le Kriya Dhyana Yoga est « l'art scientifique de la maîtrise de l'esprit ». L'esprit possède de nombreuses facultés. Chaque kriya de méditation a un objectif et un potentiel différents. De nombreuses personnes abordent le yoga et la méditation avec un objectif très limité : se sentir mieux. Or, se sentir mieux signifie que le développement du calme mental par la méditation n'est que son premier objectif, et qu'il s'agit d'une condition préalable au développement de vos facultés latentes liées à la visualisation, à l'intellect, à l'intuition, à l'« être psychique » et à la super conscience, en d'autres termes, à la kundalini, votre puissance et votre conscience potentielles. La kundalini s'éveille et manifeste votre nature divine au fur et à mesure que vous explorez et pratiquez chacun de ces kriyas de méditation.

Comment être constant dans la pratique ?

Réponse : Faites-vous la promesse que « je ne mangerai pas sans avoir fait mon Kriya Kundalini et mon Kriya Dhyana ». C'est l'expression de votre intention, un sankalpa, et en exerçant votre volonté et en persévérant avec patience, vous récolterez les bénéfices de leur pratique.

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 18



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 facons de faire votre don : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/contribution.htm>

Nouvelles et Notes



Candidatures pour être reçu en tant qu'étudiant résidentiel à l'ashram du Québec de mai à octobre 2025. Les candidats sélectionnés auront gratuitement une chambre individuelle, les repas et l'accès à la plupart des séminaires d'initiation au Kriya Yoga en échange de 15 à 20 heures par semaine de karma yoga, de nettoyage et maintien de l'ashram. Déposez votre candidature d'ici le 30 janvier 2025.

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec avec M. G. Satchidananda (en français uniquement). Première initiation : 9-11 mai, 5-7 septembre, 19-21 septembre 2025. Seconde initiation : 13-15 juin, 17-19 octobre 2025 ; Troisième initiation : 27 juin - 6 juillet 2025. En anglais Première initiation : 16-18 mai, 23-25 mai 2025 ; seconde initiation : 20-22 juin, 3-5 octobre 2025 ; 3ème initiation 18-27 juillet 2025

Formation des enseignants du Kriya Hatha Yoga (en français) 16-28 août 2025, avec Acharya Shivas et Pierre Desjardins. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/training-quebec.htm>. Quebec Ashram

Pèlerinage à Badrinath en Inde avec les Acha-

ryas Sita et Muktananda, du 12 au 28 septembre 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

Suite à la page 19

Nouvelles et notes (suite)

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.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 international pour les initiés par Zoom : nous faisons notre pratique quotidienne qui inclut le pranayama, la méditation et les mantras et nous nous réjouissons de vous retrouver !

Nous nous rencontrons chaque jour pendant 1 heure à 12:30 CET, et chaque dimanche à 13:30 UTC, ce qui fait 8:30 le matin à l'heure de Montréal (en anglais). Contacter nathalie.kriya@gmx.de pour savoir comment rejoindre le groupe. Veuillez dire où, quand et par qui vous avez été initié.

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

Suite à la page 20



Nouvelles et Notes (suite)

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/Online-India-Sadhana-Program-v2021.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

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 mars 2025, 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.

