

# Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

---

## Un yoga intégral pour répondre à la peur et à l'incertitude

Par M. G. Satchidananda

« J'ai eu une vie effroyable.  
Dieu merci, la plupart des  
événements ne se sont jamais  
produits » Anonyme

« Faites un pas vers Babaji, il  
en fera dix vers vous. » Yoga  
Ramaiah

Nous menons des vies incer-  
taines. Nous faisons, individuel-  
lement et collectivement, face  
à des risques sans précédent de  
désastres naturels en raison du  
changement climatique. Le po-

pulisme mine notre confiance  
dans la science, les médias tra-  
ditionnels et les institutions po-  
litiques par la désinformation  
et la mésinformation. L'intel-  
ligence artificielle et l'innova-  
tion menacent la plupart des  
professions et des emplois. De  
nouveaux virus menacent notre  
santé physique. La solitude et  
l'isolation menacent notre santé  
mentale.

**Un yoga intégral offre une  
perspective, des méthodes  
et une sagesse holistiques.**

Il s'adresse aux cinq corps ou  
dimensions de notre nature  
humaine : physique, mentale,  
intellectuelle et spirituelle. Il  
met l'accent sur la prévention  
et l'auto-discipline. Il reconnaît  
qu'il faut varier les prescriptions  
en fonction des différences indi-  
viduelles liées à l'âge, au sexe,  
à l'expérience, à la santé et à la  
compréhension.

Le Kriya Yoga de Babaji est un  
yoga intégral. Il considère que  
les cinq corps ou dimensions  
s'interpénètrent les uns les  
autres. Ce qui affecte l'un crée  
une réaction en chaîne immé-  
diate dans l'autre. Cette voie qui  
comprend cinq volets, le Kriya  
Hatha Yoga, le Kriya Kundalini  
Pranayama, le Kriya Dhyana  
(méditation) Yoga, le Kriya Man-  
tra Yoga et Kriya Bhakti Yoga,  
conduit à un développement  
intégral du potentiel divin de  
chacun dans ses cinq corps. La  
réponse ordinaire aux nouvelles  
perturbantes, aux événements

*Suite à la page 2*

---

## Table des matières

1. Un yoga intégral pour répondre à la peur et à l'incertitude, par M. G. Satchidananda
4. Le yoga pour purifier les trois souillures de la nature humaine, par M. G. Satchidananda  
Exploiter le pouvoir du prana, par Durga Ahlund
8. Au-delà de l'asana, briser les habitudes et les conditionnements, par Durga Ahlund
12. 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](mailto:info@babajiskriyayoga.net) Internet: <http://www.babajiskriyayoga.net>

## Se libérer des obstacles (suite)

indésirables, aux circonstances inconfortables, aux souvenirs, aux émotions de toutes sortes est simplement de permettre à l'esprit de créer des réactions avec davantage de pensées, d'émotions et de souvenirs.

Dans un yoga intégral, nous apprenons à cultiver une réponse qui est initiée par la perspective d'être un témoin calme, quel que soit ce qui est vu, entendu, senti, pensé, et d'écouter finalement le guru intérieur ou le divin lui-même.

### **La perspective du témoin commence par « l'être »**

Il est possible de la trouver lorsque l'on s'arrête et observe ce qui est. C'est dans l'espace entre les respirations qu'on le trouve le plus facilement. Ou lorsque l'on se concentre sur une sensation corporelle particulière. Ou lorsque l'on se souvient de répéter « lâche prise ». Elle peut se trouver après s'être posé la question « qui suis-je ? ou « qui pense cette pensée, ou sent cette émotion ? Le témoin ne fait rien. Il observe les actes de voir, d'écouter et de sentir. Il observe les pensées qui surgissent et les associe à d'autres comme les souvenirs, ou d'autres, totalement nouvelles. Il observe les émotions qui apparaissent dans le corps vital et leurs effets secondaires dans le corps physique tels que la tension ou le changement dans la respiration. Il observe comment les émotions donnent lieu à des pensées liées au goût et à l'aversion.

### **Les conditions qui aident à développer la perspective du témoin**

Un yoga intégral reconnaît que développer et maintenir la perspective du témoin nécessite de la pratique et qu'avant que cela devienne facile, il faut créer des conditions qui le facilitent. Par exemple, un étudiant débutant du yoga peut le faire en assistant régulièrement à des cours de hatha yoga. Cette pratique régulière donne au débutant la confiance de pratiquer chez lui régulièrement et suivre une formation en méditation. Par la suite, ils peuvent être exposés à la sagesse des enseignements du yoga, mais probablement pas dans un studio de yoga. L'exposition aux ensei-

gnements de sagesse se trouve en Occident uniquement dans les livres à moins que cela soit proposé dans un yoga « intégral ». Habituellement, la plupart des formations de professeurs de yoga proposent peu d'exposition aux enseignements de sagesse, et encore moins à la méditation.

Un yoga intégral authentique fournit des méthodes et des enseignements concernant non seulement le corps physique, mais qui visent aussi à la maîtrise du corps vital, le siège des émotions. Le Kriya Yoga de Babaji cristallise les enseignements des Siddhas connus comme le Siddhanta, avec sa grande contribution, les pratiques conçues pour éveiller le potentiel de puissance et de conscience, appelé kundalini. Ils comprennent les kriyas qui impliquent le contrôle de la respiration, du pranayama et de la visualisation. Chaque état émotionnel a un rythme respiratoire caractéristique. La pratique du pranayama enlève les états négatifs. Elle constitue un réservoir d'énergie qui permet d'éviter la fatigue et de maintenir la perspective du témoin. La fatigue peut réduire à néant la perspective du témoin.

Le Kriya Kundalini Pranayama, comme enseigné dans la première initiation, éveille les chakras supérieurs et leurs états psychologiques correspondants, à savoir l'amour inconditionnel, la créativité, l'intuition et la conscience cosmique. Ils facilitent l'identification avec le Témoin suprême en chacun de nous.

Dans le Kriya Yoga de Babaji, la pratique de la visualisation permet d'abord d'envisager puis de manifester des développements positifs dans sa vie. C'est un puissant antidote à l'inquiétude. L'inquiétude, née de l'incertitude, c'est méditer sur ce que l'on ne veut pas. L'inquiétude prend le dessus sur la perspective du témoin.

Le Kriya Yoga de Babaji comprend aussi une formation aux syllabes semences puissantes, ou mantras, pour protéger l'esprit des pensées négatives, et créer un espace mental pour que l'intuition apporte des solutions inspirées aux problèmes de la vie. Cette formation est donnée à la seconde initiation, de même que la façon de composer et répéter des autosuggestions. Une au-

*Suite à la page 3*

## Se libérer des obstacles (suite)

tosuggestion est une déclaration en faveur d'un changement positif dans la vie, répétée dans un état d'esprit détendu, et exprimée à la première personne et au présent. Elle remplace son opposé, les habitudes de pensées négatives. Elle inclut aussi la pratique du bhakti yoga, par des activités de dévotion, dont la cérémonie du feu yagna.

Durant la première initiation au Kriya Yoga de Babaji, on apprend aussi une méditation kriya pour développer l'intuition, la capacité à connaître de nouvelles choses sans utiliser les cinq sens, de même que la communication avec Babaji, le guru intérieur, avec le septième kriya. Avec une pratique correcte et régulière, on trouve la guidance nécessaire pour répondre avec créativité et sagesse aux incertitudes de la vie.

### **L'aspiration à remplacer la perspective de l'ego par l'abandon à la perspective du témoin est rendue possible par la grâce.**

L'ego, l'habitude de s'identifier au corps, aux émotions ne peut s'éliminer lui-même. Ce n'est que lorsque l'on réalise que l'ego est la source de notre souffrance et que l'on aspire à se libérer de sa prison de désespoir, de peur, d'orgueil, de colère et de désir, et que l'on cherche Ce qui transcende, comme un chercheur de vérité, d'amour inconditionnel ou de sagesse, que la Grâce répondra. La Mère a dit :

« Si vous pouvez entrer dans la profondeur des choses, en éliminant tout sens de l'ego, et en vous abandonnant aux soins de la Grâce divine, sans réserve, sans aucun doute ni appréhension de faire marche arrière, vous comprendrez que la signification profonde de tout ce que la Providence divine fait pour vous durant votre vie sur terre. Vous trouverez que tout malheur apparent vous arrivant n'est pas juste une farce cruelle jouée à vos dépens. Vous verrez ensuite clairement que tout, même l'évènement le plus sombre, a une intention divine prometteuse sous-jacente. Vous ne ressentirez plus de peine au sujet de toutes les luttes que vous avez dû mener dans le passé et des douleurs aiguës que vous avez dû endurer dans votre vie. Un feu d'enthousiasme ardent s'al-

lumera dans votre conscience qui vous incitera à atteindre l'union avec le Divin et sous son élan indomptable, vous n'hésitez pas à plonger dans les tapasyas les plus ardues nécessaires à l'atteinte du but. Vous serez toujours animé par cette certitude que dans votre cœur la victoire est assurée à la fin de toutes ces luttes sur le chemin. »

La grâce est toujours là, prête à aider, mais nous devons chercher. Le Yoga Siddhantha qualifie de façon magnifique la danse de Shiva, avec Ses cinq fonctions tant au niveau du macrocosme universel qu'au niveau personnel : création, préservation, dissolution, dissimulation et grâce. Lorsque l'on souffre de dépression, de culpabilité, d'anxiété, il y a une « dissimulation » ou un « obscurcissement » de ce qui est vrai, bon, beau et sage. De nombreuses personnes répondent à ces émotions par l'alcool, les drogues ou les distractions. Mais dans un yoga intégral, on pose des questions et on cherche des réponses, une guidance ou un soutien. On reste calme et patient. On écoute. En réponse, la Grâce amène la compréhension, des solutions et une assistance. Lorsque l'on se tourne vers le Divin de plus en plus, on réalise que « je ne suis pas celui qui fait », et je suis le témoin éternel, Sat (être), Chid (conscience) et Ananda (félicité). En fin de compte, on s'abandonne à la vision universelle de l'Amour.



# Le yoga pour purifier les trois souillures de la nature humaine

Par M. G. Satchidananda

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que le but du yoga est la purification de l'égoïsme, de maya et du karma. Dans la littérature des Yoga Siddhas telle que celle de Tirumular, ces éléments sont appelés malas ou souillures de la nature humaine. Pourquoi cela surprend-il la plupart de nos lecteurs, même ceux qui savent que son objectif ne se limite pas à améliorer la santé physique ou à gérer le stress ? La réponse tient d'abord à l'adaptation du yoga aux valeurs d'une culture matérialiste, où le bonheur durable dépend de ce que l'on consomme, ainsi qu'à l'ignorance de l'origine de la souffrance. Elle est également due au fait que nous « rêvons les yeux ouverts », les Siddhas ayant diagnostiqué les raisons pour lesquelles nous souffrons.

Ensemble, ces malas ou impuretés dissimulent ce que nous sommes vraiment. En réponse aux efforts des aspirants sincères pour les comprendre et les éliminer en pratiquant un yoga authentique, le Divin nous aide gracieusement à réaliser que Dieu et l'âme ne sont pas deux entités distinctes.

**La première souillure, l'anava mala, l'égoïsme, appelé ahamkara, le « créateur du moi », naît de l'ignorance, avidya, de notre véritable identité, le Soi, ou la conscience.**

« L'ignorance consiste à considérer l'impermanent comme permanent, l'impur comme pur, le douloureux comme agréable et le non-soi comme le Soi. » - Yoga Sutra II.6

Lorsque l'on ignore quelque chose, c'est parce que l'on est distrait ou absorbé par autre chose. Les Siddhas ont diagnostiqué la cause de la souffrance humaine comme étant le fait de « rêver les yeux ouverts », car tant que l'on ne se concentre pas sur ce qui est la seule constante, la conscience, appelée « chit », on continue d'être absorbé par les mouvements de l'esprit. L'égoïsme est l'habitude de s'identifier aux mouvements de l'esprit.

« Le yoga est la cessation de l'identification avec les mouvements de l'esprit. » - Yoga Sutra II.2

Il s'agit des sensations physiques, des émotions, de l'imagination et des pensées. Le mot « vidya » fait référence à la « vraie connaissance » ou à la sagesse, celle qui élimine la souffrance. Toutes les traditions spirituelles orientales cherchent à éliminer la souffrance. Les traditions Yoga Siddha et Taoïste sont uniques en ce sens que leurs prescriptions incluent la transformation de la nature humaine, y compris le corps physique, à la recherche de la perfection ou « siddhi ».

Dans le Kriya Yoga de Babaji, ce processus de purification commence avec la première technique de méditation, Shuddhi Dhyana Kriya, qui consiste à cultiver le détachement avec effort, et se poursuit dans la deuxième initiation avec la pratique du détachement sans effort, ou témoignage, Nityananda Kriya, ainsi qu'avec la pratique des trois questions d'introspection, pour le « lâcher prise » des émotions.

Contrairement aux traditions de renoncement, ce « détachement » n'exige pas que l'on renonce à s'engager dans le monde. Il s'agit d'un renoncement intérieur aux habitudes (samkaras) et aux tendances à s'attarder sur des souvenirs agréables ou désagréables (vasanas). Au lieu de cela, on cultive la présence. La présence, sat, apporte la perspective du témoin, chit, qui apporte automatiquement la félicité, ananda. Contrairement au bonheur qui est toujours conditionné par le fait d'obtenir ce que l'on veut ou d'éviter ce que l'on ne veut pas, Ananda est inconditionnel. C'est l'état de l'âme. Ainsi, satchidananda est à la fois le véhicule et la destination de la pratique du détachement.

**Combien de temps faut-il pour se purifier de l'égoïsme ?**

Dans mon commentaire sur le Yoga Sutra

Suite à la page 5

## Le yoga pour purifier (suite)

I.46 : « Les absorptions cognitives (samadhis) contiennent des semences », j'ai écrit : « Le yogin peut se trouver dans une sorte d'ascenseur, montant en samadhi pendant les périodes de pratique intense et descendant dans le champ de la distraction mentale et des névroses à d'autres moments ». Ce syndrome de « l'ascenseur qui monte et qui descend » est rappelé dans le verset IV.27 : « Entre les deux, des pensées distrayantes peuvent surgir en raison d'impressions passées ». Cela explique pourquoi tant de yogins capables d'entrer en état de samadhi sont aussi névrosés que les autres lorsqu'ils redescendent. Pire encore, ils peuvent utiliser leur « expérience » du samadhi pour agrandir leur ego, ou pour justifier un comportement abusif envers les autres, ou même pour mettre fin à leur discipline yogique. Il faut se méfier des yogins qui cherchent à justifier un comportement immoral à cause de leurs soi-disant expériences spirituelles.

**La deuxième « souillure » ou mala est le karma**, c'est-à-dire les conséquences des pensées, des paroles et des actions passées d'une personne. Il s'agit notamment des conséquences reportées d'une naissance à l'autre. Par exemple, les circonstances de la vie dans lesquelles on est né. Elles constituent le terrain dans lequel on pratique le yoga.

Le but est d'épuiser progressivement leurs conséquences en cultivant la conscience, afin d'éviter de créer un futur karma négatif. Le karma est constitué de l'ensemble des habitudes de l'individu ainsi que de ses tendances à s'attarder sur des souvenirs. Ensemble, ils font que l'on réagit aux événements qui se présentent de manière habituelle ou distraite. Leur purification se produit lorsqu'on prend conscience de l'instant présent au quotidien. Cela survient lorsque l'on cultive le détachement (vairagya) ou l'abandon de ses réactions. En d'autres termes, en étant « calmement actif et activement calme », on acquiert une perspective de témoin qui permet à son tour de *répondre* aux événements plutôt que d'y réagir. La réponse est mesurée et fait appel à une intelligence supérieure, ce qui permet de

résoudre la difficulté en pensant, parlant ou agissant avec sagesse. Le yogin considère les événements comme une occasion d'épuiser le karma et de cultiver le détachement, la présence et la conscience calme.

Le yogin pratique également le karma yoga, ou service désintéressé, qui sert d'antidote aux habitudes ou mémoires négatives. Par exemple, la recherche d'occasions d'être généreux est un antidote à l'avidité. On bénit mentalement les autres au lieu de les critiquer. Les habitudes et les souvenirs existent dans le subconscient. C'est pourquoi le processus de purification du karma se fait principalement d'instant en instant, comme décrit ci-dessus, et dans la première et la deuxième initiation du Kriya Yoga de Babaji. Le Kriya Yoga, défini comme « l'action avec conscience », remplace le karma, l'action avec ses conséquences.

Patanjali définit le yoga comme suit : « Le yoga est la purification des mouvements issus du subconscient ». Yoga Sutra I.2.

Le karma est également abordé dans le deuxième chapitre (pada) des Yoga Sutras.

« Le réservoir de karmas enracinés dans les afflictions est expérimenté dans l'existence visible (présente) et invisible (future). » II.12.

Les afflictions, les cinq causes de la souffrance sont également décrites : l'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort dans les dix versets précédents, à commencer par les sutras II.1 et II.2 dans lesquels Patanjali décrit son « Kriya Yoga » et ses deux objectifs :

« La pratique intense, l'étude de soi et la dévotion au Seigneur constituent le Kriya Yoga. »

« Ils sont utilisés dans le but d'affaiblir toute affliction et de cultiver l'absorption cognitive (samadhi). »

Sa purification doit être précédée d'une purification au moins partielle de l'égoïsme. Il faut d'abord se rendre compte que « l'on n'est pas l'auteur ». On n'est qu'un témoin, et presque tout ce qui arrive est une conséquence du karma sous forme d'habitudes et de souvenirs auxquels on est attaché. « Je ne suis pas celui qui fait » est le principal enseignement de la Bhagavad Gita.

*Suite à la page 6*



## Le yoga pour purifier (suite)

Krishna prescrit le yoga de l'amour et de la dévotion, bhakti yoga, comme le moyen le plus facile d'abandonner la perspective égoïste « Je suis l'auteur », avec toutes les émotions qui l'accompagnent telles que l'orgueil et la culpabilité, au profit de la perspective selon laquelle tout ce qui est bon est le résultat du Divin, et ce qui est mauvais, ce qui crée la souffrance, est le résultat de l'ego. Le yoga de l'amour et de la dévotion est une aspiration à la perfection, un rejet de la résistance de l'ego à lâcher ses manifestations et à s'abandonner au Divin.

### La troisième souillure, maya, est l'illusion de la limitation.

Le *Siddhantha*, l'enseignement des Yoga Siddhas, nous dit que la nature se manifeste des niveaux les plus sublimes aux niveaux les plus matériels à mesure que la conscience descend à des niveaux inférieurs de fréquence vibratoire.

Par conséquent, rien n'est intrinsèquement solide. Les Siddhas du Yoga nous ont fourni une carte de ces fréquences vibratoires en 36 principes, ou *tattvas*. Au départ, il n'y avait que 23 principes connus sous le nom de *tattvas*, comprenant les cinq éléments que sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace, ainsi que l'essence de la perception sensorielle, les organes sensoriels, les organes d'action, le mental, l'intellect et l'ego, mais douze autres principes ont été ajoutés par la suite. La Shakti crée le pouvoir de l'esprit de dissimuler et de révéler la *conscience expansive de soi*, le Témoin, par son pouvoir de Maya, par le biais de cinq agents ou voiles d'illusion mentale, qui amènent l'individu à faire l'expérience de la *séparation* ou de la limitation de cinq manières différentes. Vous pouvez en faire l'expérience sur le plan somatique, c'est-à-dire en vous concentrant sur les sensations de votre corps lorsque vous méditez sur chacun d'entre eux :

1. *Nyati* : Où suis-je, en tant qu'être ? Où se trouve mon centre ? Suis-je limité dans l'espace à ce corps ? Puis-je me sentir omniprésent ?
2. *Kalaa* : Suis-je limité par le temps ? À quel

moment le suis-je ? À quel moment suis-je lorsque les pensées se taisent ? Suis-je limité à ce moment dans le temps ? Puis-je ressentir l'intemporalité, l'éternité ? Y a-t-il une constante à travers les moments de ma vie ? Cette question est souvent exprimée par des pensées telles que « Je n'ai pas le temps » ou « Je suis en retard ».

3. *Vidya* : Que suis-je ? Suis-je limité par ce que je sais, par ma profession ? Puis-je ressentir une familiarité avec tout ? Cette question est souvent exprimée par des pensées telles que « je ne sais pas », « je ne sais pas comment faire cela » ou « je ne sais pas quoi faire... ».
4. *Raga* : Comment vais-je ? Est-ce que je ressens un besoin ? De quoi est-ce que je manque ? Est-ce que je me sens limité par mes désirs ? Mes peurs ? Puis-je ressentir que j'en suis libéré ? Cette question est souvent vécue à travers une gamme d'émotions, notamment la dépression, la tristesse, l'anxiété, la colère, la convoitise, l'orgueil, la confiance en soi.
5. *Kala* : Qui suis-je ? Suis-je limité dans mon pouvoir en raison de mes habitudes, des circonstances ou des conditions dans lesquelles je me trouve ? Le karma me limite-t-il ? Puis-je ressentir que je dispose d'un pouvoir illimité ? Couramment exprimé par des pensées telles que « je ne peux pas faire ça », « je ne suis pas compétent », « je n'ai pas les moyens », « je ne suis pas attirant », « pauvre moi », et par des émotions telles que l'inadéquation, le regret et la culpabilité.

En méditant sur eux de manière somatique, on peut dissoudre cette illusion mentale de limitation et l'apparence de *séparation* d'avec la *conscience expansive de soi*. En reconnaissant plutôt la Divinité à l'intérieur, et en se tournant vers elle de façon répétée avec aspiration et confiance dans sa guidance et son soutien, et en rejetant ce qui résiste ou distrait, c'est le Divin lui-même

Suite à la page 7

## Le yoga pour purifier (suite)

qui nous transforme. C'est l'enseignement des Siddhas comme Sri Aurobindo, Babaji et Ramalingam.

Sri Aurobindo l'appelle *l'être psychique* : « C'est toujours cet être psychique qui est la cause réelle, bien que souvent secrète, du fait que l'homme se tourne vers la vie spirituelle et qu'il y trouve son plus grand soutien. C'est donc lui que nous devons faire passer de l'arrière à l'avant dans le yoga ».

Il peut être perçu comme une lumière mystique derrière le centre du cœur. « Le psychique se trouve au plus profond de soi, dans le centre du cœur, derrière l'être émotionnel. De là, il s'étend vers le haut pour former le mental psychique, et vers le bas pour former le vital et le physique psychique, mais habituellement on n'en est conscient qu'une fois que le mental, le vital et le physique sont soumis à l'influence psychique. » (Aurobindo 2012, 122-123)

« Il y a une individualité dans l'être psychique, mais pas d'égoïsme. L'égoïsme disparaît lorsque l'individu s'unit au Divin ou s'abandonne entièrement au Divin. C'est l'être psychique profond qui remplace l'ego. C'est par l'amour et l'abandon au Divin que l'être psychique devient fort et se manifeste pour remplacer l'ego. » (Voir mon article « L'être psychique : notre ouverture au Divin » dans le journal du Kriya Yoga - volume 26, numéro 3 - automne 2019.)

C'est peut-être la plus difficile des souillures à éliminer, car elle exige que l'on ait déjà éliminé, au moins en partie, les deux autres souillures que sont l'égoïsme et le karma.

**La purification des trois souillures a pour objectif ultime l'élimination de la souffrance.** « Ce qui doit être éliminé, c'est le chagrin futur. » Yoga Sutra II.16

Comme je l'ai écrit dans mon commentaire sur ce verset : « Nous n'avons pas besoin de souffrir pour être heureux. Bien que cela soit évident, la présence de notre conditionnement, sous la forme d'une impression subconsciente (*samskara*) et de cinq causes d'affliction, nous maintient

dans un état d'amnésie à l'égard de ce principe. Le yoga est donc l'ultime « antidote » à notre oubli humain. Ce n'est que lorsque nous nous souvenons du Soi que nous pouvons aller au-delà du « chagrin à venir » qui résulte de notre réservoir de karma (*karma asaya*). Ne recherchant que le plaisir, nous oublions que tout ce qui se trouve dans le temps et l'espace finira par disparaître ». Dans cette optique, la pratique du yoga peut être résumée comme suit : « se rappeler *qui je suis* et abandonner la fausse identification à ce que je ne suis pas ». En s'engageant continuellement dans cette voie, on purifie les trois malas et on atteint la réalisation de soi.

Le processus d'élimination des trois souillures dans notre nature humaine ressemble métaphoriquement au processus d'élimination des souillures sur un vêtement. En nettoyant le vêtement à plusieurs reprises, la tache disparaît progressivement.

« Dans ce contexte, l'effort pour demeurer dans (la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience) est une pratique constante. Cependant, cette pratique ne devient fermement établie que lorsqu'elle est pratiquée de manière appropriée et cohérente sur une longue période de temps. » Yoga Sutras I.13-14.

### Les étapes de la purification des trois souillures de l'âme

Le *Tirumandiram*, le plus grand et le plus ancien texte de yoga en langue tamoule, décrit dans de nombreux versets, en particulier dans son deuxième tantra (chapitre), section 15, versets 492 à 500, les catégories d'âmes en fonction de leur degré d'attachement aux trois malas.

« L'âme en servitude et le Siva libérateur  
Entre les deux, joignant les deux, ils se tiennent  
:  
Les trois malas illusoire, les autres s'efforcent  
de s'en libérer.  
Noyés dans le bruit sont les *sakalas* complets.  
» TM 496

Suite à la page 8



## Le yoga pour purifier (suite)

Tirumular parle ici de l'une des trois grandes catégories d'âmes, les *sakalas*, qui, comme la plupart des gens, sont liés par les trois malas ou impuretés, à des degrés divers. Les *sakalas* les plus bas sont complètement noyés dans la vie mondaine, guidés par les sens, sans avoir conscience de l'âme. Il y a ensuite les chercheurs, les *sadhaks*, qui s'efforcent de se libérer du fardeau écrasant de l'existence obscurcie par les malas. Un « *sadhak* » est une personne engagée dans la *sadhana* yogique (disciplines et pratiques) prescrite par un guru. Ils comprennent les pratiquants sérieux du Kriya Yoga de Babaji ou d'autres lignées de yoga inspirées par un guru. Enfin, il y a les *sakalas* qui sont des *jivan-muktas*, des illuminés, dont l'âme jouit de l'union avec Dieu.

Lorsque les âmes sont liées par les deux malas de l'ignorance/égoïsme, l'*anava mala*, et par le karma, elles sont appelées *pralaykala*. Lorsqu'elles ne sont liées qu'à l'*anava mala*, elles sont

appelées *vijnanakala*. Ces trois catégories d'âmes sont encore subdivisées en fonction de la subtilité de l'*anava mala*. Dieu se charge de libérer les âmes de différentes manières, en fonction de leur degré de maturité. Par la grâce de Dieu, l'âme progresse jusqu'à l'état pur de *Sudha*, où elle est libérée des deux malas que sont *maya* et *karma*. Cette progression est décrite en détail dans les huitième et neuvième tantras du Tirumandiram.

Références disponibles à l'adresse suivante :  
<https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Les sutras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas

*The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*

*The Thirumandiram*

---

## Au-delà de l'asana : briser les habitudes et les conditionnements

Par Durga Ahlund

En tant que Kriyas Yogis, nous savons que le bien-être physique et mental doit être abordé de manière holistique, et même s'ils sont très utiles, les asanas ne sont pas la panacée contre le stress, la fatigue, la dépression, l'insomnie et même le mal de dos. Il est évident que la pratique seule des asanas ne peut combattre les habitudes de pensées négatives, une mauvaise respiration ou les émotions et actions fortement réactives. Le conditionnement mental continuera à causer des maladies et névroses, quelle que soit la quantité d'asanas pratiqués. L'esprit aime résister, nous dire ce que nous ne pouvons pas faire et peut même nous empêcher, littéralement, d'avancer dans notre pratique de l'asana. L'esprit est souvent notre pire critique. Si nous le laissons faire, notre conditionnement mental peut nous maintenir bloqués et perdus, et continuer à résister à notre guérison, notre bonheur et notre sensation de bien-être.

Si avec le Kriya Yoga, nous travaillons dans le

but de bien-être mental et physique, nous devons être conscients de la communication immédiate non censurée qui se produit entre nos pensées et le mouvement du prana sous-jacent, et nous devons vouloir rompre les habitudes et conditionnements qui constamment dirigent ces pensées. Afin d'y parvenir, nous devons être prêts à ne pas croire à ce que ces pensées conditionnées nous disent.

Le corps physique est un organisme hautement intelligent, mais, malheureusement, l'esprit facilement perturbé a une grande influence sur lui. Le Kriya Yoga nous enseigne que si l'esprit peut demeurer imperturbable, totalement concentré et dans un état de parfait de calme passivité, il est possible de maintenir l'équilibre des pranas sous-jacents; et créer une homéostasie dans les systèmes organiques pour vivre plus longtemps et plus sainement. Oh, mais si seulement l'esprit était pourvu d'un système de contrôle et d'équi-

Suite à la page 9

## Au-delà de l'asana (suite)

libre qui serait témoin, qui reporterait et corrigerait toute pensée mauvaise.

Le conditionnement provient de l'égoïsme et crée des croyances profondément enracinées et établit des distinctions concernant nos goûts, nos aversions, nos insécurités, nos inconforts et nos plaisirs. Le conditionnement a préétabli la culpabilité et l'inquiétude, l'éloge et la condamnation. Le conditionnement limitera toujours l'amour et la compassion. Il peut même créer la peur et la résistance en autorisant l'esprit à devenir calme et passif.

### **Déraciner les pensées, les croyances conditionnées et les comportements habituels nécessite une prise de conscience**

La seule façon de déraciner le conditionnement mental est de travailler consciemment à son démantèlement. Il ne se dissoudra pas uniquement avec l'intention et la méditation. Le démantèlement peut commencer avec l'énergie vitale du prana. En unifiant la respiration à la conscience, par exemple en contrôlant consciemment la respiration et en visualisant le prana circuler à travers les canaux subtils dans le corps, nous calmions l'esprit et pouvons agir positivement sur les énergies subtiles qui existent dans nos champs de conscience.

Nombre de nos pratiques de Kriya Yoga nous apprennent à discipliner le corps, la respiration et le prana, mais il est important d'amener la conscience dans le processus. Il est important également de prendre conscience des pensées répétitives, de ce que nos sens et actions nous montrent habituellement, afin d'affecter la qualité de notre prana, notre personnalité et notre vie. La conscience nous relie intimement au monde visuel. Nous pouvons faire l'expérience de cette forte connexion à travers les sons, de même que le toucher, le goût et même l'odorat. Cela ouvre de nouveaux canaux dans le corps subtil afin que la conscience puisse circuler librement. Dans un état normal, ces canaux sont bloqués, nous séparant du monde et vivant dans notre propre conditionnement personnel. La plupart d'entre nous existent dans un monde fortement teinté des

pensées et habitudes personnelles.

**La conscience** est une étape importante au-dessus de la vue. Elle nous offre une vision pure, même sans utiliser les yeux. C'est comme un miroir. Il voit et observe sans se colorer de pensées, d'aversions et de préférences personnalisées.

Il est possible de déraciner nos pensées et réactions conditionnées habituelles de l'esprit et les réponses émotionnelles que nous y apportons si nous en sommes conscients et aspirons à changer. Alors que nous nous attendons à ressentir une désharmonie mentale et un déséquilibre de la respiration et du prana sous-jacent lorsque nous sommes confrontés à des situations inconfortables et stressantes, la désharmonie du mental et du prana peut rapidement établir des schémas de sur pensée et sur émotionnalité qui continuent de nous suivre, nous contrôler dans notre vie. La conscience du moment présent nous donne le temps et l'espace pour respirer et ne pas réagir par l'irritation, la colère, l'inquiétude, la peur ou la souffrance ou l'indignité lorsque nous sommes face à des situations difficiles; et de briser ainsi un cycle. La question est de savoir si vous voulez briser vos cycles.

### **Voulez-vous vous défaire des conditionnements passés et des habitudes négatives de l'esprit ?**

La conscience permet de comprendre comment fonctionne l'esprit et de quelle façon nos passions remettent en cause notre paix. Nos corps mental et physique préfèrent la passion au calme et au silence. Nous avons tendance à penser que ce sont les passions qui nourrissent notre âme, mais la passion divertit uniquement notre esprit et nos émotions à tel point que lorsque nous ne l'avons pas nous la cherchons. Nous pensons qu'il vaut mieux ressentir l'excitation ou toute émotion forte que de sentir l'équanimité.

Un autre grand défi est que la vie moderne a conditionné l'esprit à considérer le stress comme état normal, inévitable et même désirable. Nous sommes surstimulés. Nous sommes continuelle-

*Suite à la page 10*



## Au-delà de l'asana (suite)

ment multitâches. Être multitâches nécessite que l'esprit et l'énergie bougent dans plusieurs directions immédiatement, ce qui nous épuise. Nous ne profitons pas de la concentration focalisée qui nourrit et revitalise l'esprit. La surstimulation peut causer un déficit de l'attention avec une passion et une avidité pour plus de choses, ce qui fait que l'esprit ne peut être calme ou conscient du moment présent.

Si nous n'aspirons pas véritablement à devenir conscients du moment présent et faire un effort pour calmer et concentrer l'esprit, nos conditionnements continueront à contrôler nos vies. Il est donc important pour nous de comprendre que nous pouvons choisir de répondre différemment, calmement, même face à nos déclencheurs de longue date. La conscience nous permet de discipliner l'esprit. Elle permet d'accepter que la conscience est souvent la meilleure réponse à toutes les situations.

### **Nous devons clairement voir nos habitudes et nos conditionnements qui ne nous soutiennent pas dans la vie.**

S'il n'est pas contrôlé, l'esprit bavarde sans arrêt au point qu'il est rare qu'il soit silencieux. En raison des sens et du conditionnement de l'esprit, il y a toujours des pensées positives et négatives qui émergent. L'esprit ne se préoccupe pas de savoir si les pensées sont bonnes ou mauvaises, ou même considère si les pensées sont les siennes. L'esprit s'accroche souvent à des pensées pessimistes, ou même horribles ou violentes qui parviennent par le biais des vibrations des autres.

L'esprit conditionné est accroché au sens et aime être attiré dans la complexité et le drame du karma. Le corps vital, qui est fortement interconnecté à l'esprit et au corps physique, se nourrit de toutes les émotions, même la douleur et la souffrance. L'ego est l'intensité vitale, les croyances, la connaissance mentale et le partage des opinions. Les pensées créent des émotions, qui créent des sensations dans le corps. L'émotion agit l'énergie de sorte que les canaux subtils sont bloqués ou étouffés quand nous mentons, exagérons, jugeons, ressentons la solitude, le dé-

sir, la convoitise, la vanité, l'envie, l'avidité ou l'orgueil, la peur et la colère. L'esprit, le corps vital ou l'ego n'apportent ni compréhension ni guérison. Lorsque nous sommes conditionnés à vivre avec toutes sortes de stress, nous ne sommes pas à l'aise avec le calme physique et le silence mental que le yoga exige.

### **Une pratique de yoga parfaite, équilibrée peut démanteler le conditionnement pour se guérir et améliorer notre communication avec les autres.**

Une pratique de Kriya Yoga équilibrée, qui inclut l'autoapprentissage, a le pouvoir d'amener le calme, la passivité et le contentement. Chaque technique ou membre travaille à intégrer tous les aspects de l'être – la beauté et la bête. Un asana parfait tenu sans effort avec un équilibre de force et de souplesse, quelle que soit la durée, peut révéler ce que le calme peut apporter. Une méditation parfaite ouvre à la prise de conscience d'aspects inconnus de votre personnalité.

Être témoin, regarder ce que fait le reste de la conscience est un état de conscience. C'est la clé pour perfectionner toutes les techniques incluant l'autoapprentissage, la discrimination et le discernement de la clarté et de la perspicacité. Lorsque nous sommes capables de reconnaître les jeux de l'esprit, nous pouvons les laisser passer lorsqu'ils surviennent. Lorsque nous comprenons que c'est notre façon de voir les choses dans chaque situation qui contrôle ce que nous sentons, nous pouvons démanteler l'emprise que les conditionnements ont sur nous. Être témoin nécessite de se fier à son cœur, son intuition et son ressenti, afin que notre point de vue change. Ensuite, nous faisons preuve de davantage de compassion et les solutions arrivent plus facilement.

Le but du Kriya Yoga est de faire régulièrement l'expérience du dynamisme, du rajeunissement, de l'inspiration, du ressenti et de guérir à partir d'une énergie vibratoire supérieure. C'est l'énergie qui coule librement à travers un corps et un esprit immobiles et tranquilles. La purification du mental et du corps vital équilibre et raffine

*Suite à la page 11*

## Au-delà de l'asana (suite)

le prana afin que sushumna s'ouvre, les énergies subtiles s'écoulent librement vers le haut, permettant au moi spirituel de prendre sa première respiration profonde. On prend conscience que la personnalité s'adoucit, l'esprit s'allège et l'on est moins résistant à l'étude sincère de soi. Les croyances fortes tombent une à une, et le désir d'influencer les autres diminue. On devient à l'aise dans le silence et apprécie l'état de présence qu'il procure.

### Ce que la conscience change à votre pratique

Cette pratique intégrale de Kriya Yoga peut être utilisée comme modalité pour guérir ceux qui souffrent de surstimulation chronique du système nerveux sympathique, de fatigue chronique et de douleur due au stress habituel. En mettant la conscience sur l'inspiration et l'expiration, ou en relâchant une tension et une rigidité musculaire et articulaire, ou un centre précis du corps, la conscience est doucement détournée des pensées stressantes. Les postures deviennent plus faciles, parfaites, au fur et à mesure que l'esprit relâche son contrôle. Il n'est pas facile pour l'esprit de résister à l'étirement, lorsqu'on concentre son attention sur l'énergie qui bouge le long d'une ligne fixe ou en expirant consciemment la tension du cou, des épaules ou de la colonne. Au fur et à mesure que le corps relâche la tension, l'esprit commence à se vider. Quand le corps et l'esprit se vident, les centres cérébraux inférieurs (ex. l'hypothalamus) peuvent restaurer l'équilibre des fonctions vitales et l'équilibre du tonus musculaire et du système endocrinien, créant une homéostasie dans le corps. Le corps se déconnecte du cerveau supérieur (cortex cérébral, pensées, sentiments, comportement, voire personnalité), les muscles et nerfs sensoriels se détendent, et une sensation d'espace calme et de légèreté apparaît. Les cellules des muscles, les cellules nerveuses, les organes des sens, les vaisseaux sanguins sont soulagés et revitalisés. Le cerveau supérieur a la possibilité de se reposer, car le cerveau inférieur prend le relai.

Avec une pratique sincère et régulière des asanas, du pranayama et de la méditation pendant

des années, le Kriya Yoga a le potentiel de discipliner l'esprit inconscient des pensées chargées d'émotions et le diriger vers des activités neutres émotionnellement. Une fois la conscience détournée des pensées stressantes, les glandes endocrines arrêtent d'injecter de l'adrénaline dans le système sanguin. Lorsque le taux d'adrénaline diminue, le conflit mental cesse et tout le corps peut se relaxer à un niveau d'activité plus bas. L'esprit devient plus facilement neutre, observateur passif. Une pratique de Yoga dédiée peut arrêter les cycles incessants de pensées inquiétantes et futiles. L'esprit se complaît dans le calme et la passivité.

### Tenez un journal

Gardez un journal et notez tout désir passionnel d'avoir quelque chose d'une certaine façon. Notez toute aversion qui se manifeste à l'égard des gens, ou vers quelque chose que vous devez faire. Efforcez-vous d'être gentil, généreux et véridique avec vous-même et vers tout un chacun.

Prenez du temps dans votre routine journalière pour être en silence mentalement et essayez de prendre le rôle de témoin. Être témoin crée une connexion immédiate, intime avec ce que vous vous regardez.

Dans une situation ou une conversation difficile ou stressante, prenez une longue inspiration, faites une pause, et laissez votre conscience se retirer en tant que témoin avant de répondre. Notez ce qui s'est passé dans votre journal.

Asseyez-vous en posture de méditation en vous concentrant sur le chakra du cœur. Faites-le pendant environ cinq minutes, puis amenez votre conscience sur le point entre les deux sourcils. Restez calme et faites l'expérience de cet état. Prenez cet état au cours de la journée. Écrivez dans le journal lorsque vous y parvenez, sinon réfléchissez pourquoi vous n'y êtes pas parvenu.



# Nouvelles et Notes



**Rassemblement international des initiés au Kriya Yoga**, du 8 au 15 juillet 2025 près de Paris, en France avec M.G. Satchidananda et 10 autres Acharyas. Ateliers, conférences, pratique en groupe du Kriya Yoga. Célébration de Guru Purnima les 9 et 10 juillet au soir. Contacter [bkriyayoga@gmail.com](mailto:bkriyayoga@gmail.com). Programme cliquez ici : [Rassemblement 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 Acharyas Sita et Muktananda, du 12 au 28 septembre 2025** <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

**Pèlerinage à Badrinath en Inde avec Jaak Kivimae**, 11-26 octobre 2025. Jaak Kivimae et les initiés estoniens. Contacter : [kivimae.jakk@gmail.com](mailto:kivimae.jakk@gmail.com)

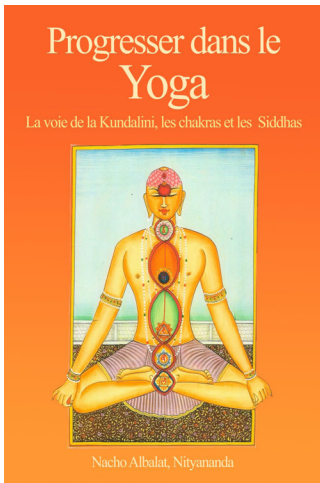
**La Lumière des Siddhas : Transmutation par**

**alchimie une intérieure**, Livre numérique, par Nacho Albalat, Acharya Nityananda, avec de nombreuses illustrations et photographies, Le Kriya Yoga et Les Editions de Babaji, ISBN 978-1-987972-35-1, 129 pages. Prix : 7\$CAD au Canada (taxes incluses) ou 5 euro. La tradition Siddhantham du sud de l'Inde, le Yoga des 18 Siddhas, préconise une transformation personnelle complète. Les Siddhas mentionnent le « soruba samadhi » comme leur but ultime, l'union dorée avec le Soi dans laquelle même le corps physique du yogi est transmué en divinité dorée [https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#light\\_of\\_the\\_siddhas\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#light_of_the_siddhas_book)



**Progresser dans le Yoga: La Voie de la Kundalini, les Chakras et les Siddhas**, par Nacho Albalat, Acharya Nityananda, 134 pages. Prix : 7\$CAD au Canada (taxes incluses) ou 5 euros Livre numérique. *Progresser dans le Yoga* offre des conseils utiles, clairs et directs sur la manière de développer la Kundalini, notre potentiel de conscience et d'énergie, et les chakras, les centres psycho-énergétiques de notre corps vital [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book)

Suite à la page 13



**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](https://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](mailto: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/](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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

ID : 518 492 6117 Mot de passe : babaji

**À Flora des Aguas à Cunha au Brésil :** Du lundi au vendredi : 6h30 à 7h30 : Kriya Hatha Yoga et asanas classiques de Yoga : 7h30 à 8h10 : Pranayama, méditation, lecture et mantras védiques. Contact : [fabifsamorim@hotmail.com](mailto: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

Suite à la page 14



## Nouvelles et Notes (suite)

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](mailto: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](mailto:info@babajiskriyayoga.net) dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de juin 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.

