



Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

La merveille du karma yoga : le secret le mieux gardé du yoga

Par M. G. Satchidananda

Je considère le karma yoga comme le secret le mieux gardé dans le domaine du yoga, que seuls connaissent ceux qui ont pleinement embrassé le yoga authentique. Le karma yoga est le yoga de l'action en tant que service désintéressé, sans attachement aux résultats ou aux fruits. Toute activité, y compris un emploi ou un travail bénévole, devient du karma yoga, lorsqu'elle est accomplie au bé-

néfice d'autrui et comme moyen de réalisation de soi. C'est l'ingrédient alchimique secret de tout le bien qui s'est manifesté à travers moi dans toutes mes activités depuis 1970, lorsque je m'y suis consacré. Cela s'est produit formellement lorsque j'ai répété les mots du « Serment du Kriya Yoga » lors de la première initiation.

Pourquoi est-il si peu connu ? Je pense qu'il y a plusieurs rai-

Table des matières

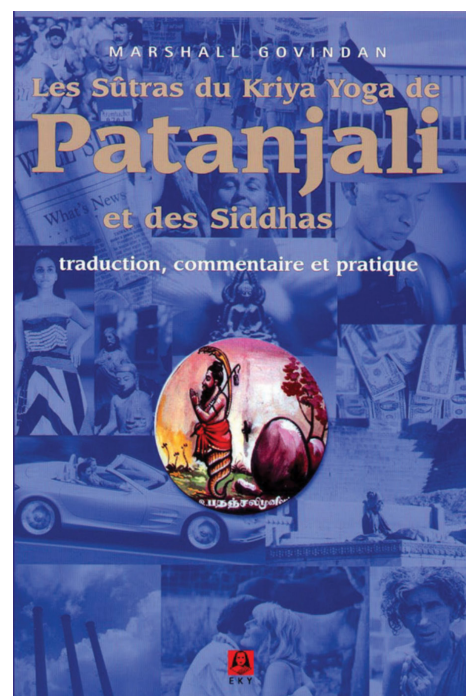
1. La merveille du karma yoga : le secret le mieux gardé du yoga, de M. G. Satchidananda
5. Le kundalini-yoga, de M. G. Satchidananda
11. Le yoga pour l'hypertension, de M. G. Satchidananda
13. Jnanaskandar rejoint l'Ordre des Acharyas
14. Nouvelles et notes



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>



sons à cela :

1. Le concept de karma lui-même n'est pas inclus dans le système éducatif et n'est pas valorisé.
2. Le concept de karma et de « karma yoga » n'est pas enseigné par les profes-

Suite à la page 2

La merveille du karma yoga (suite)

seurs de yoga. Les autres concepts essentiels de la feuille de route philosophique pratique du yoga ne sont pas non plus enseignés, notamment les causes de la souffrance, les causes de l'illusion, les principes de la nature, les contraintes sociales. Au lieu de cela, l'enseignement se limite presque entièrement aux techniques. C'est un peu comme si l'on vous donnait une voiture puissante, mais pas de carte routière ni de GPS.

3. Les influences culturelles. Le matérialisme et l'évasion dominant. Les vertus et l'éthique n'ont pas ou peu de place en tant que source de motivation en Occident, sauf dans des termes tels que « péché », « paradis », « enfer », « récompense » et « punition ».

Par conséquent, les bénéfices potentiels de l'intégration du yoga authentique dans les activités quotidiennes, le travail, les relations, la santé et les choix de vie sont limités.

Karma

Le mot « karma » fait référence à la loi de la nature selon laquelle les actions, les mots, les émotions et les pensées ont des conséquences. Lorsqu'ils sont souvent répétés, ils deviennent des habitudes. En tant que souvenirs, ils constituent de puissantes sources de motivation, sous la forme de désirs et de peurs. Le karma est la somme de nos habitudes (*samskaras*) et de nos tendances à nous attarder sur des souvenirs (*vasanas*), qu'ils soient agréables ou désagréables.

Le réservoir de karmas enracinés dans les afflictions est expérimenté dans l'existence visible (présente) et invisible (future). - Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.12.

L'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et l'attachement à la vie sont les cinq afflictions. - Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.3.

En raison de l'existence des afflictions (*kleshas*), nous accumulons et exprimons des karmas. Il en

existe trois types :

1. *Prarabdha karma* : ceux qui sont actuellement exprimés et épuisés par cette naissance ;
2. *Agama karma* : nouveaux karmas créés pendant cette naissance ;
3. *Samjita karma* : ceux qui attendent d'être accomplis dans des naissances futures.

Le réceptacle de tous les karmas est connu sous le nom de *karma-asaya*, « le réservoir ou la matrice du karma » ou « le dépôt de l'action ».

Les karmas attendent une occasion de remonter à la surface et de s'exprimer à travers les afflictions.

Le karma vertueux et non vertueux entraîne des conséquences agréables et douloureuses. - Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.14.

Si nous apportons du bonheur aux autres, nous en retirons du plaisir ; si nous apportons de la souffrance aux autres, nous récolterons de la douleur pour nous-mêmes. Si nous nous permettons d'être vraiment heureux, nous rendons automatiquement plus heureux ceux qui nous entourent, qu'ils le sachent ou non au départ.

Travail

Le but et la pratique du karma yoga peuvent être mieux compris en les comparant au travail. Quel est le but ou la valeur du travail ? Dans une culture matérialiste, le but du travail est de gagner de l'argent, ce qui permet d'acheter des choses qui sont des besoins ou des désirs. Le travail peut éventuellement être effectué en raison du statut ou du sentiment d'utilité qu'il procure. Bien qu'il n'y ait rien de mauvais en soi dans ces valeurs, elles sont très limitatives. La perte d'un emploi peut également entraîner la perte d'un objectif, de la confiance en soi et du bien-être. Aucun emploi ne peut satisfaire tous les besoins, même si l'on travaille dur ou si l'on réussit. Le

Suite à la page 3

La merveille du karma yoga (suite)

travail dans une culture matérialiste conduit généralement à une augmentation de l'égoïsme, de la peur et du désir.

Le but du yoga s'applique à toutes les actions, y compris le travail

Patanjali nous dit que le but du « Kriya Yoga » est d'affaiblir les sources de souffrance et de cultiver le samadhi, ou réalisation du Soi, et qu'il y a cinq sources de souffrance : l'ignorance de notre véritable identité ou l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort. Yoga-Sutra II.1-2.

Tant que nous sommes incarnés, nous sommes obligés d'agir, même si nous sommes assis dans une grotte quelque part. Notre action doit donc servir notre processus d'illumination, plutôt que notre ego. Elle est accessible à tous et convient particulièrement à ceux qui sont très actifs et qui ont du mal à rester assis en méditation.

Comment transformer toute action, y compris le travail, en karma yoga ?

Lorsque toute action est accomplie comme une offrande au Divin, sans attachement aux résultats ou aux fruits de l'action, elle devient du karma yoga. Les initiés au Kriya Yoga se souviendront des mots de la promesse du Kriya Yoga, dictée par Babaji dans la *Voix de Babaji* :

« J'accepte Satguru Kriya Babaji comme mon idéal et je contemplerai cela et me consacrerai de la même manière. Je serai un baume pour les malades, leur guérisseur et leur serviteur. J'apaiserai par des pluies de nourriture et de boisson l'angoisse de la faim et de la soif. Dans la famine de la fin des temps, je serai leur boisson et leur nourriture. Je serai une réserve inépuisable pour les pauvres et je les servirai avec des choses multiples pour leurs besoins.

Je remets absolument et entièrement mon être et mes plaisirs à Kriya Babaji, indéfiniment, afin que toutes les créatures (sur terre) puissent atteindre leur fin. (Explication) : le calme réside dans l'abandon de toutes choses et l'esprit est enclin au calme. Si je dois tout abandonner, il est préférable de le donner aux autres créatures.

Je serai le protecteur de ceux qui ne sont pas protégés, un guide pour les voyageurs, un navire, une digue et un pont pour ceux qui cherchent l'autre rive, une lampe pour ceux qui ont besoin d'une lampe et un lit pour ceux qui ont besoin d'un lit. »

Comment accomplir des « actions comme une offrande au Divin »

Rappelez-vous ce qui arrive à ces sources de souffrance lorsque vous aidez quelqu'un de manière désintéressée. Vous oubliez automatiquement votre propre souffrance. Si vous ne vous souvenez pas de ce phénomène, faites l'expérience d'aller aider quelqu'un qui pourrait avoir besoin d'assistance. Engagez-vous pleinement à l'aider, si possible, en tant que bénévole, sans attendre de récompense ou d'obligation lorsqu'il s'agit de votre famille, de vos amis ou de vos clients. Vous ferez l'expérience du Divin en tant qu'Amour lui-même. Chaque relation est une occasion d'exprimer l'amour. L'amour, c'est donner sans rien attendre en retour.

Comment pratiquer le karma yoga avec habileté ?

Soyez un témoin lorsque vous agissez, calmement actif et activement calme. Restez pondéré et détaché face au succès ou à l'échec, au plaisir ou à la douleur, à la louange ou au blâme. Restez conscient de ce qui est conscient, la conscience individuelle intérieure, ou *Jiva atman*, tout en accomplissant toutes les actions, en cultivant la perspective d'un témoin, comme l'enseigne le Nityananda Kriya.

Un karma yogi accomplit l'action aussi habilement et consciemment que possible ! Quand les choses vont bien, remerciez le Seigneur ! Lorsque les choses vont mal, assumez-en la responsabilité et tirez les leçons qui s'imposent de cette expérience, plutôt que de blâmer Dieu ! C'est le contraire de ce que fait généralement la nature humaine : s'attribuer le mérite et penser « comme je suis grand » ou « comme je suis meilleur que les autres » quand on réussit et injurier Dieu quand on ne réussit pas. Ainsi, les événements ou les

Suite à la page 4



La merveille du karma yoga (suite)

conditions défavorables nous donnent l'occasion d'apprendre, de devenir plus habiles, plus forts et plus patients. Le karma yogi les accueille comme des occasions.

Un karma yogi est toujours prêt à aider les autres

Lorsque l'on réagit consciemment au karma, c'est-à-dire aux conséquences des actions, paroles et pensées passées, au lieu de simplement réagir inconsciemment, les habitudes et tendances subconscientes perdent progressivement leur force et leur capacité à nous influencer. Nous ne sommes plus provoqués par les événements. En cessant de réagir impulsivement par des attachements et des aversions, nous cessons de créer davantage de conséquences karmiques futures. Il en résulte une véritable liberté de créer à partir de l'inspiration, de l'amour et de la sagesse. On vit selon le « dharma », la voie de l'action juste, le Tao, qui apporte le bonheur à soi-même et aux autres.

Soutenez les activités qui vous inspirent

J'ai vu des centaines d'initiés au Kriya Yoga mettre leurs compétences, leur temps, leurs efforts et leurs ressources financières au service du Kriya Yoga de Babaji. Leurs activités de karma yoga comprennent l'organisation de conférences, de séminaires et de retraites dans le monde entier, la traduction de nos publications, de notre publicité et de notre site Internet dans plus de 20 langues, l'organisation ou la participation à des réunions de satsang d'initiés en personne ou en ligne, l'offre de cours publics gratuits de Kriya Hatha Yoga et de méditation. Un initié, expert-comptable, a déposé auprès de « l'Internal Revenue Service » des États-Unis la déclaration annuelle d'informations et les états financiers de l'Ordre en tant qu'organisme de bienfaisance éducatif enregistré, et ce, depuis 1997 ! Partager ce que vous aimez est facile.

« Je ne suis pas celui qui fait »

Comme le décrit la *Bhagavad Gita*, un karma yogi qui a combiné le yoga de l'action avec le

yoga de l'amour et de la dévotion, le *bhakti yoga* et la sagesse, le *jnana yoga*, sent qu'il ou elle n'est pas celui ou celle qui fait, mais simplement un observateur, et pourtant tout se fait par la grâce du Seigneur. On a le sentiment de n'être qu'un instrument entre les mains du Seigneur. Cette perspective commence à se développer grâce à l'observation des yamas, les contraintes sociales comprenant la bonté (*ahimsa*), la véracité (*satya*), le fait de ne pas voler (*asteya*), la chasteté et la concentration intérieure sur Ce qui est toujours (*brahmacharya*), l'absence d'avidité (*aparigraha*). Voir le sutra du Kriya Yoga II.30. Un tel yogi adopte une vie simple et examine ses motivations. C'est ainsi qu'il développera la pureté de son cœur, verra le Divin dans tous les visages et sentira partout la Présence qui l'habite.

Référence : *Les sutras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*, par M. Govindan, disponible à l'adresse www.babajiskriyayoga.net.

Le Kundalini-Yoga

Cet article est un extrait du livre *Le Yoga de Tirumular : Essais sur le Tirumandiram*, par le Dr T.N. Ganapathy Ph.D, désormais disponible sous forme de livre électronique dans notre librairie en ligne.



Toute étude sur la traduction et le commentaire des poèmes du *Tirumandiram* nécessite une note de fond sur le Kundalini-Yoga. Le mouvement Tamil Siddha fait partie de la tradition panindienne du Yoga Tantrique. Il insiste sur la valeur du Tantra-Yoga comme moyen d'atteindre la liberté et l'immortalité. Le Yoga est essentiellement la culture de la conscience. Il met l'accent sur la pratique plutôt que sur la philosophie. Le Tantra-Yoga est fondamentalement le Kundalini-Yoga. Le principe de polarité et le principe d'identité sont parmi les aspects les plus importants du Tantra. Le but du Tantra est de transcender toutes les formes de dualité par la fusion totale des deux principes en un seul à l'intérieur du corps du yogin. La dualité est symboliquement représentée par deux pôles : mâle et femelle, Siva et Sakti. L'un des principaux principes du Yoga Tantrique est que tout ce qui se trouve dans le macrocosme, *anda*, se trouve dans le microcosme, *pinda*. L'ensemble du Kundalini-Yoga est une expression de

l'unité micro-macro. L'être individuel et l'Être Universel ne font qu'un. Jiva est Siva ; le microcosme est le macrocosme.

Le Yoga revêt de nombreuses formes, dont les quatre principales sont les suivantes : Mantra-Yoga, Hatha-Yoga, Laya-Yoga et Raja-Yoga. La forme la plus simple du Yoga est le Mantra-Yoga, dans lequel l'aspirant est sélectif quant à l'objet de sa contemplation, comme les dieux dans les images, les emblèmes, les photos, les marques, les *mandalas*, les *yantras*, les *mudras*, etc. Les pratiques qui composent le Hatha-Yoga concernent principalement le contrôle du corps physique pour conditionner le corps subtil. Une connaissance de base du Hatha-Yoga est nécessaire à quiconque veut comprendre les Siddhas. Le Laya-Yoga est la forme la plus élevée du Hatha-Yoga et est lié au fonctionnement de la kundalini. Les Tantriques et les Siddhas insistent beaucoup sur cette forme de Yoga. La méthode qui consiste à éveiller la kundalini et à l'unir à l'Esprit suprême est la partie essentielle du Laya-Yoga. Le Raja-Yoga représente la concentration de l'esprit par le contrôle des airs vitaux.

Le Laya-Yoga est une méthode yogique pratiquée par tous les Siddhas. Il s'agit d'une profonde concentration absorbante, qui permet d'atteindre le but final de l'unité avec l'infini ou ce que les Siddhas appellent *Siva-aikya*. L'éveil de la kundalini est l'aspect fondamental du Laya-Yoga, ce Yoga a été appelé Kundalini-Yoga. Le Kundalini-Yoga est appelé par Tirumular Siva-Yoga menant à *Siva-aikya*. *Siva-aikya* est une réalité, car sa base est l'amour. Sivam est l'amour. La base du Yoga est l'amour et sa méthode est jñana.

Références dans le *Tirumandiram* au Kundalini-Yoga (Siva-Yoga)

Bien que dans le *tantra* Sept du *Tirumandiram* on trouve une référence aux six adharas (section 1), aux *mudras* (section 17), à l'importance de contrôler les cinq sens (section 32) et à la façon de contrôler les sens par la sublimation (section 33), le concept et la fonction du Kundalini-Yoga (Siva-Yoga) sont diffusés dans l'ensemble de

Suite à la page 6



Le Kundalini-Yoga (suite)

l'ouvrage. À cet égard, on peut noter que l'ensemble de la première section sur l'*Agattiyam* et la deuxième section sur les *Huit Actes Héroïques de Siva* du *tantra* Deux peuvent être interprétées symboliquement en termes de Siva-Yoga. En voici un exemple : au verset 337, le terme *naduvula angi Agattiya* signifie 'au milieu du feu sacrificiel flamboyant', ce qui renvoie à l'énergie Kundalini, c'est-à-dire à l'*arul-Sakti*, qui surgit au niveau du muladhara. Au verset 339, le terme *culam*, c'est-à-dire le trident, fait référence aux ida, pingala et susumna nadis. Le verset 345 parle du muladhara d'où s'éveille kundalini-sakti et se dirige vers le creux du sommet, c'est-à-dire le sahasrara. La section quatre sur le *Sacrifice de Daksa* peut également être interprétée comme une référence symbolique subtile au Kundalini-Yoga. Le verset 360 parle du *nava-kundam*, qui fait référence aux six adharas, aux deux yeux et au sahasrara comme s'ils formaient l'*agni* (le feu) de l'*homa-yajña*. Il fait également référence au pranava en utilisant le terme *vil* (en tamoul), c'est-à-dire l'arc. L'expression 'Sacrifice de Daksa' renvoie elle-même symboliquement au gaspillage de l'*arul* ou de la kundalini-sakti sans le diriger correctement pour atteindre le Siva au sahasrara.

Dans la section 12 du *tantra* Un, intitulé *Andanar Olukkam*, c'est-à-dire le dharma des brahmanes, Tirumular utilise le terme *andanar akuti*, c'est-à-dire le *yajña* accompli par les brahmanes, pour désigner symboliquement l'éveil de la Kundalini³⁸. De même, il compare le Kundalini-Yoga avec le *yaga* ou le *yajña*³⁹. En outre, il se réfère spécifiquement au Kundalini-Yoga lorsqu'il parle de ceux qui ne parviennent pas à escalader la hauteur (c'est-à-dire le sahasrara) grâce au fil de la Kundalini⁴⁰. Dans un verset, il désigne le passage de la kundalini comme l'échelle des fils (en tamoul *nul-eni*)⁴¹. De la même manière, il désigne les kundalini-yogins comme ceux qui se tiennent sur la voie du milieu⁴². Le verset 523 du *tantra* Deux et les versets 424 et 470 du même *tantra* font spécifiquement référence au processus de l'énergie kundalini. Le verset suivant parle du processus du Kundalini-Yoga.

Ouvrez et buvez à pleines gorgées le nectar qui jaillit de la source;

Déployez les pétales des pieds de Lotus du Saint Maître;

Conduire le souffle du yoga à travers le canal de la source jusqu'à atteindre le Bien Divin dans une rencontre sacrée⁴³.

Dans un verset du *tantra* Trois, Tirumular parle du Yoga en tant qu'*adhara-yoga* et *niradhara-yoga*⁴⁴. Faire l'expérience des pouvoirs appropriés dans les six adharas et les gravir l'un après l'autre est l'*adhara-yoga*. *Niradhara* signifie au-delà des adharas du corps. Au-delà du sahasrara, il y a l'espace *dvadasanta* (la douzième extrémité). Le *Niradhara-Yoga* est l'ascension du sahasrara vers l'espace *dvadasanta*, qui est au-delà de la pensée et de la parole. Tirumular décrit la kundalini comme celle qui coupe les liens de la naissance, accorde les pouvoirs de tapas et conduit vers le chemin de la libération⁴⁵. Dans une section intitulée la *Grâce des pieds du Guru*, Tirumular dit que le passage de la kundalini à la tête est dû à la grâce réelle du guru. À cet égard, on peut se référer à la section 17 du *tantra* Huit qui parle de la *Connaissance de la Tête et des Pieds*. Pour citer Tirumular :

Ils ne savent pas

La Tête et le Pied (du Seigneur) sont à l'intérieur du corps,

La tête est dans Sahasrara (crâne)

Le Pied dans Muladhara ;

Ceux qui ont eu cette vision à la manière des Yogis

Sont restés en Prière

Leurs têtes inclinées aux pieds du Seigneur⁴⁶.

Le Kundalini-Yoga tel qu'il est décrit dans le *Tirumandiram*

Le Kundalini-Yoga est appelé Sat-cakra-Yoga parce qu'en lui nous rencontrons les six centres subtils appelés cakras. La pratique du Siddha Yoga est principalement basée sur l'organisation des cakras et le système nadi.

Suite à la page 7

Le système des cakras

Dans le *tantra* Sept, section 1, Tirumular discute des six adharas, de leurs pétales, de leurs lettres, etc.⁴⁷. Le système des cakras est l'une des opérations du pouvoir subtil. Les cakras sont des phénomènes de pouvoir intérieur et des centres d'énergie psychique. Le pouvoir qui est caché et qui attend d'être éveillé est la kundalini. Le système humain compte sept cakras. Outre le pouvoir général appelé kundalini ou *arul-sakti*, chacun de ces cakras contient des phénomènes de pouvoir spécifiques, c'est-à-dire des saktis. Les cakras sont désignés au sens figuré comme des lotus, même si le terme cakra signifie littéralement une roue ou un cercle. Le terme cakra fait référence aux centres internes symbolisés par des fleurs de lotus à travers lesquels circule la yoga-kundalini-sakti, produisant divers phénomènes spirituels dans la vie, le corps et la conscience. En principe, chaque cakra possède un certain nombre de pétales, au nombre de quatre, six, dix, douze, seize et deux. Le nombre de pétales indique le taux de vibrations psychiques de ce cakra particulier.

Chaque pétale du cakra représente une syllabe, une vibration sonore. La somme de ces sons est le mantra du cakra. Au centre de chaque cakra, une lettre représente la racine, le *bija*, du mantra. De même, chaque cakra a une couleur. Outre les sons et les couleurs, chaque cakra a une forme, représente un élément appelé *deva* et son principe, possède un Dieu et une Déesse représentant les forces spirituelles manifestes et latentes dans le cakra, et représente un *loka*, un monde et un animal. Les dieux et déesses représentés par les cakras ne font pas partie du panthéon religieux, mais sont simplement des noms donnés aux formes particulières de conscience manifestées et exposées dans chaque cakra.

L'éveil des cakras correspond généralement aux états psychologiques prédominants et au niveau de conscience spirituelle atteints par le sadhaka, ou aspirant. En d'autres termes, chaque cakra est identifié à un certain niveau d'accomplissement méditatif (les trois cakras inférieurs sont égoïstes et s'intéressent au sexe, à la sécurité et au pouvoir

de réaliser ses désirs. Les trois cakras supérieurs sont liés à l'amour, à la créativité et à l'intuition). Les sept cakras sont donc les seuils ou les portes spirituelles du corps humain qui mènent à l'atteinte de la Réalité Absolue. Les sept cakras sont :

1. Muladhara - Le centre de la racine. Tirumular l'appelle *mula-dhvara*⁴⁸.
2. Svadhisthana - Le soutien du centre de respiration de la vie. Tirumular l'appelle *kamalam*⁴⁹.
3. Manipura - Le centre incrusté de pierres précieuses. Tirumular l'appelle mer noire⁵⁰.
4. Anahata - Le centre sonore non frappé. Tirumular l'appelle la sphère *nada*⁵¹.
5. Visuddha - Le grand centre de pureté. Tirumular l'appelle sphère *nadanta*⁵².
6. Ajña - Le centre de commandement. Tirumular l'appelle la sphère *medha*⁵³.
7. Sahasrara - Le centre du lotus à mille pétales. Tirumular l'appelle la sphère *bodhan-ta*⁵⁴.

Les six premiers sont appelés les six adharas (supports). Nous avons en tout six adharas et sept cakras. Les sept cakras sont appelés les sept mondes par Tirumular⁵⁵. Au sommet des six adharas, il y a le sahasrara, connu sous le nom de *brahma-randhra* ou nirvana-cakra. Lorsque le prana remonte à travers ces cakras, le yogin est inconscient de son moi personnel. Avec le soutien de prana, le yogin doit évoquer AUM et aller au-delà des adharas pour gravir les six marches appelées *adhvas*, à savoir *kala*, *bhuvana*, *varna*, *mantra*, *pada* et *tattva*. Lorsqu'il pratique cela, le yogin fait l'expérience de lui-même en tant que *paraparam*, la félicité infinie⁵⁶. Tirumular dit que sur les cinquante lettres des pétales des six adharas, il y a la lettre de base AUM⁵⁷.

Le sahasrara est appelé par Tirumular de différents noms. Il le voit comme un lotus à huit pétales⁵⁸. On l'appelle ainsi parce que ses pétales sont orientés vers les huit directions. Les huit

Suite à la page 8



Le Kundalini-Yoga (suite)

directions sont : l'est, le sud-est, le sud, le sud-ouest, l'ouest, le nord-ouest, le nord et le nord-est. Tirumular parle des pétales des adharas au verset 746 du *tantra* Trois et au verset 1704 du *tantra* Sept. Tirumular parle également des syllabes racines des adharas⁵⁹. Suba. Annamalai a expliqué cela sous la forme d'un tableau⁶⁰. Il se présente comme suit :

Cinq éléments	Cinq lettres	Symbole	Énergie symbolisée	Place dans le corps
Espace	ya	o	~	milieu des sourcils
Vent	va	e	î	cou
Feu	ci	u	¶	cœur
Eau	ma	i	§	nombril
Terre	na	a	¢	base de la colonne vertébrale

Sahasrara est appelé le lac céleste (*cen-pa-du-poigai*)⁶¹; l'arène de pierre, c'est-à-dire, le Mont Meru à l'intérieur (*podu*)⁶²; la grotte (*koy*)⁶³; le fruit de la mangue⁶⁴; l'or le plus pur (*cempon*)⁶⁵; la sphère lunaire (*nila-mandalam*)⁶⁶; cent par cent (*nuru-nuru*)⁶⁷; le temple d'or (*pon-ambalam*)⁶⁸; *cirrambalam* (microcosme), *cidambaram*, *tiruvambalam* (le temple de dieu)⁶⁹; *taratalam*⁷⁰; *podu ambalam* (temple commun)⁷¹; *kundigai* (réceptacle supérieur)⁷²; *candra-mandala*⁷³, *asta-talam*⁷⁴. Il est conçu comme un lotus aux mille pétales. Ce cakra est la quintessence de la conscience où l'on expérimente l'intégration de toutes les polarités. Même les Védas hésitent à parler de cette expérience⁷⁵. Pourtant, Tirumular tente de donner une image de l'expérience du lotus à huit pétales⁷⁶. Il s'agit du Mont Meru. Le verset est le suivant :

Il est dans ce monde
Mais s'Il est hors d'atteinte,
Cherchez-Le au Ciel,
Là où les éléphants errent
Et où les Célestes se promènent,
Là où le feu, la pluie et le vent demeurent;
Dans cet Espace cherchez-Le⁷⁷.

Lorsqu'une personne atteint cet état, il n'y a

pas de mort pour elle. C'est l'état qui englobe tout. Pour citer Tirumular :

Qui cherche le nada lumineux au sommet
Et de sa douceur savoure
Connaître la mort - plus jamais;
Le Seigneur est la semence de tout
Du Soleil, de la Lune et du Feu
De l'Univers Vaste
L'Architecte qui construit tout aussi bien⁷⁸.

Grâce à un effort personnel fondé sur la sagesse et la recherche du Soi, on peut atteindre la Demeure Suprême et brûler tous les désirs. Dans cet état de samadhi, il y a une satisfaction éternelle et une perception claire de la réalité de l'univers. Une fois cette demeure atteinte, on dirige son propre monde avec un esprit éclairé, rayonnant de félicité, de paix et de douce pureté.

Tirumular suggère le soleil comme pingala-nadi, la lune comme ida-nadi et le feu comme la kundalini éveillée dans le susumna. Lorsque la lune et agni (le feu) s'unissent, les rayons du soleil deviennent actifs ou dominants. Tirumular explique en outre que lorsque la lune, le soleil et le feu se rejoignent, l'âme ou l'étincelle de l'âme (*taraka*), le Soi Véritable, qui se trouve au plus profond du centre du cœur, anahata, ou à l'intérieur d'ajña, se révèle et devient tout, toute l'existence⁷⁹.

Lorsqu'un yogin atteint le sahasrara et fait l'expérience du Soi Suprême, il y a une transformation de l'esprit, du corps et de la vie dans la mesure où tous les bindus ou kalas sont intégrés. C'est un état de vide ou d'absence d'esprit. Dans cet état de non mental, la conscience est libre de toute limitation, de toute souillure et impureté de concepts ou préceptes et est, dans sa nature essentielle, l'Intelligence Suprême.

La Kundalini

La localisation de la kundalini est donnée par Tirumular. Il utilise ici spécifiquement le terme *kundali*. Le verset est le suivant :

Suite à la page 9

Le Kundalini-Yoga (suite)

Deux doigts de longueur au-dessus du Muladhara

Deux doigts de longueur au-dessous de l'organe sexuel

Quatre doigts de longueur au-dessous du nombril visible

À l'intérieur se trouve Kundalini

Un feu brillant et flamboyant⁸⁰.

Le terme *aru-mugan* dans le verset 520 du *Tirumandiram* peut être symboliquement interprété comme le pouvoir kundalini qui passe par les six adharas. À cet égard, il serait intéressant de noter ce que Tirumular dit à propos des deux mères⁸¹. Selon lui, la vie dans le corps est fixée par deux puissances, la puissance kundalini et la cit-sakti (énergie de la Conscience Suprême/puissance cosmique). Il appelle également kundalini *teci* et la vie sakti *tecan*⁸². La vie dans le corps doit atteindre jñana par kundalini-sakti. Tirumular, dans la section huit du *tantra* Quatre, décrit kundalini-sakti et sa nature en cent versets⁸³.

Kundalini est la représentation corporelle individuelle de la grande puissance cosmique. Elle est symbolisée par le serpent endormi à trois boucles et demie. Cette énergie latente endormie doit être éveillée et envoyée vers le haut, dans le sahasrara, où elle devient une conscience pleinement éveillée, appelée samadhi. Le Kundalini-Yoga est la technique de transformation de la conscience normale en conscience suprême. Tirumular utilise une expression significative pour désigner kundalini comme l'étincelle qui allume toutes les lampes alentour (le terme tamoul est *tundu vilakku*)⁸⁴.

Les trois boucles de la kundalini représentent les trois états d'esprit (*avasthas*), à savoir la veille (*jagrat*, en tamoul *nanavu*), le rêve (*svapna*, en tamoul *kanavu*), et le sommeil profond (*susupti*, en tamoul *urakkam*). Il existe un quatrième état (*turiya*, en tamoul *nittai* ou *perurakkam*), qui combine et transcende les autres états ; il est représenté par la demi-boucle. L'homologie entre kundalini et le serpent est significative. En Inde, le serpent est considéré comme un symbole d'immortalité. Le serpent insérant sa propre queue

dans sa bouche est un symbole d'éternité, car un cercle n'a ni début ni fin. Le folklore indien attribue au serpent la vitalité, la possession de la connaissance des plantes vivifiantes. C'est la raison pour laquelle les Siddhas qui ont pratiqué le Kundalini-Yoga sont reconnus comme de véritables guérisseurs. Il faut voir la kundalini comme une sorte de force dormante dans le corps, mais lorsqu'elle est réveillée et qu'elle atteint sa destination, cette force se transforme en *amrta*, le nectar immortel de la libération.

L'éveil de la kundalini est le seul but du Yoga. Lorsque la kundalini atteint un cakra, la tête ou la face du cakra (ou lotus) se tourne vers le haut et le cakra 's'épanouit'. La dynamisation de la kundalini lorsqu'elle passe d'un cakra à l'autre est un épanouissement de la conscience spirituelle étape par étape et aussi l'acquisition de certains pouvoirs yogiques appelés siddhis. Le Yoga-sadhana consiste à élever la kundalini-sakti, la force enroulée d'un pôle, le muladhara, à l'autre, le sahasrara, la demeure de Siva. Lorsque kundalini atteint le sahasrara et s'y fond, le yogin devient conscient de ce qui est conscient. On dit alors qu'il 'boit' le 'jus ambrosien' (*rasa* ou *amrta*) suintant de la 'lune' du sahasrara. Cet *amrta* est appelé par de nombreux noms dans la littérature Siddha.

Le système nadi

En Yoga, le système nadi n'est pas le système nerveux. Le terme nadi est utilisé dans un sens technique. Il s'agit de la composante la plus importante du corps subtil. C'est le canal de l'énergie activée, c'est un canal éthérique. L'énergie véhiculée par ce canal est appelée énergie prana. Selon le *Hatha-Yoga-Pradipika*, il existe environ 72 000 nadis, qui diffusent et déplacent l'énergie cosmique dans le corps. Les principaux nadis sont au nombre de dix (la terminologie tamoule Siddha est indiquée entre parenthèses). Ils sont : ida (*idakalai*), pingala (*pingalai*), susumna (*sulumunai*), gandhari (*kantari*), hastijihva (*atti*), pusa (*purudan*), yasasvini (*cinkuvai*), alambusa (*alamputai*), kuhu (*kuku*), et sankhini (*cankini*). Tous ces

Suite à la page 10



Le Kundalini-Yoga (suite)

nadis partent du *kanda* situé au-dessus de l'anus. La moelle épinière se rétrécit en un faisceau de fils souples appelé *filium terminale*, qui est la portion du *kanda*. Les *ida*, *pingala* et *susumna* sont les *nadis* les plus importants du point de vue du Yoga.

Ida et *pingala* se tiennent respectivement à gauche et à droite du *susumna*. Tirumular appelle *ida* *kannan*, c'est-à-dire la lune, et *pingala* le soleil⁸⁵. Il les appelle également deux rythmes⁸⁶. G. Varadarajan identifie les trois fils portés par les hindous comme représentant le *ida*, le *pingala* et le *susumna*⁸⁷. Prenant son origine au niveau du nombril, *ida* se termine au niveau de la narine gauche. Prenant son origine dans la même région, le *pingala* débouche à la narine droite. Ces deux artères psychiques subtiles sont parallèles et proches de *susumna* jusqu'à ce qu'elles se croisent et que la position droite-gauche soit inversée. Dans la tradition tantrique, ces deux *nadis* signifient des pôles opposés. La confluence des trois, *ida* et *pingala* avec *susumna* au niveau du *ajña-cakra*, est connue sous le nom de triple courant sacré ou *triveni* ou *prayaga*. Depuis *ajña-cakra*, *ida* et *pingala* se dirigent vers les narines droite et gauche respectivement, et le *susumna* entre dans le *sahasrara*. Tirumular appelle *ida* la main gauche et *pingala* la main droite, et *susumna* le tronc (*tudikkai*). Si l'on connaît la technique de respiration à travers ces *nadis* Tirumular dit que l'on atteint l'immortalité. Le verset est le suivant :

Alternant le cours de la respiration de gauche à droite et vice versa,
Ceux qui peuvent forcer la respiration à travers la colonne vertébrale *Sushumna*.
Ne connaîtront pas la fatigue ;
Ils peuvent abolir le sommeil pour toujours
Et atteindre la conscience de dieu ;
Ils ne meurent pas ;
Ils seront immortels⁸⁸.

Il est significatif que Tirumular utilise une expression dans le verset 1069 du *tantra* Quatre. Le mot tamoul est *nidi*, qui peut être interprété

comme la voie du milieu qui consiste à ne pas s'écarter d'un côté ou de l'autre. Ce terme, selon Suba. Annamalai, doit être interprété comme l'acte d'un yogin qui fait passer le prana par le *susumna*. C'est pourquoi un yogin est également appelé *naduvu ninrar*, une personne qui fait passer le prana à travers le *susumna*⁸⁹.

Pour plus de détails ou pour commander cette publication, rendez-vous sur : https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_book

Le yoga pour l'hypertension

Par M. G. Satchidananda

L'hypertension, terme médical désignant une pression artérielle trop élevée, touche une personne sur six dans les pays occidentaux. Environ un tiers des personnes touchées l'ignore, car elle ne présente pas de symptômes, à moins qu'elle soit très élevée et engendre des maux de tête. Seulement un quart des personnes qui savent en être atteintes parviennent à la contrôler. La raison pour laquelle c'est dangereux et la raison pour laquelle les médecins prescrivent des médicaments est qu'après plusieurs années, elle peut provoquer des crises cardiaques, des AVC, des problèmes rénaux et même la démence. La pression artérielle s'enregistre avec deux chiffres. Le premier, la tension systolique, reflète la pression présente lorsque le cœur se contracte. La tension diastolique est la pression entre les battements lorsque les grandes cavités se relâchent. C'est également la pression que le cœur doit supporter pour propulser le sang vers les principaux vaisseaux sanguins. Récemment, un panel d'experts a conclu que la tension optimale est inférieure à 120/80. D'un point de vue sanitaire, tant que votre tension est suffisamment élevée pour que vous puissiez vous lever sans avoir de vertiges, plus elle est basse, mieux c'est, car elle est facile à supporter pour votre cœur et vos vaisseaux. La tension artérielle monte et descend toute la journée. Si vous êtes anxieux, cela peut augmenter votre tension de 10 à 20 points. Elle peut aussi être beaucoup plus élevée si vous souffrez. Pour avoir une représentation exacte de votre tension, il est recommandé de la prendre le matin juste au lever du lit, sur plusieurs jours d'affilée, et de la noter sur un carnet.

Des mesures répétées au-dessus de 140/90 représentent normalement le seuil où l'on diagnostique de l'hypertension. Si les mesures sont au-dessus, le risque de complication accroit. Certains docteurs prescriront des médicaments, mais la plupart des experts recommandent de mesures non médicamenteuses liées au régime alimentaire, à la réduction de la consommation de sel, à l'exercice physique et à la perte de poids avant de prescrire des médicaments. Une excep-

tion majeure à cela est lorsque les taux sont très élevés, 180/110 ou plus, ou lorsqu'il y a des signes de lésion cardiaque, rénale ou oculaire. Si après six à douze mois l'approche non médicamenteuse n'abaisse pas la tension suffisamment, plutôt si elle est très élevée, ou si vous avez des risques de crises cardiaques, il vaut mieux prendre des médicaments.

L'alimentation, le poids corporel et les dispositions génétiques sont des facteurs qui peuvent augmenter la tension artérielle. En dehors de ce que l'on appelle « l'hypertension essentielle », pour laquelle il n'y a pas de cause identifiée, il est parfois possible de déterminer une cause sous-jacente, par exemple, des tumeurs cérébrales ou dans les glandes surrénales, le rétrécissement des artères des reins et les antalgiques, comme l'ibuprofène et d'autres agents anti-inflammatoires non stéroïdiens pour les douleurs quotidiennes ou l'arthrite peuvent augmenter la tension. La pilule ou les décongestionnants nasaux peuvent avoir le même effet.

Comment le yoga peut être bénéfique à ceux qui souffrent d'hypertension

Des recherches ont montré que l'exercice cardiovasculaire accompagné d'une perte de poids peut aider à faire baisser la tension.

Le Dr Dean Ornish, pionnier dans la recherche, a démontré que la pratique régulière du yoga, dont les asanas, le pranayama, les chants et la méditation, peut diminuer de manière significative la pression sanguine et inverser le cours des maladies cardiaques.

La respiration ralentie, 15 minutes par jour, avec l'expiration deux fois plus longue que l'inspiration, est particulièrement efficace.

Les études n'ont pas été concluantes quant à savoir si le stress prolongé entraîne l'hypertension. Il n'existe pas de polémique sur la notion que le stress puisse être un facteur dans de nombreux choix de mode de vie qui augmentent la tension. Les personnes soumises au stress ont davantage tendance à ne pas faire d'exercice, manger une

Suite à la page 12



Le yoga pour l'hypertension (suite)

nourriture malsaine, boire de l'alcool et fumer des cigarettes, tout cela augmente la tension. Le pouvoir du yoga à réduire le stress peut inverser ces tendances. La paix de l'esprit et l'aisance corporelle qui en résultent motivent les gens à prendre davantage soin d'eux. Quel que soit le mécanisme, la réduction du stress par la pratique du yoga peut entraîner une baisse significative de la tension.

Une autre dimension de la pratique du yoga, l'étude de soi, *svadhyaya*, contribue aussi au contrôle de l'hypertension. Contrôler régulièrement sa tension à l'aide d'un tensiomètre à la maison et essayer de corrélérer les taux avec ce qui arrive dans la vie peut aider à réagir de manière plus efficace. On peut conserver un grand nombre de relevés, noter l'heure du relevé, son état d'esprit, l'heure à laquelle on a mangé, le temps de sommeil, la quantité d'alcool, de caféine, et le niveau de stress. Notez également la quantité de yoga ou d'exercice cardiovasculaire pratiqués. Examiner une série de relevés peut mettre en évidence des corrélations et tendances, qui peuvent éclairer des décisions futures. Apportez vos relevés et montrez-les à votre médecin lors de vos examens annuels.

Les sources émotionnelles de l'hypertension

Certains thérapeutes du yoga distinguent deux grandes catégories d'hypertension qui sont liées à des sources émotionnelles.

La première catégorie est associée à une nervosité chronique, souvent liée au fait d'être constamment pressé, surchargé et multitâches. Le système nerveux est épuisé. Les thérapeutes du yoga recommandent des postures lentes et réparatrices, dont quelques postures inversées. Les 18 postures du Kriya Yoga de Babaji sont indiquées dans cette catégorie.

La seconde catégorie est associée aux personnes qui sont bloquées émotionnellement dans une situation où elles se sentent frustrées, sans choix. Par exemple, dans une relation ou un environnement de travail difficile. Par conséquent, même si elles paraissent calmes, elles ont beaucoup d'énergie accumulée dans leur système nerveux

et leurs muscles sont tendus, ce qui entraîne de l'hypertension. Il leur sera recommandé de pratiquer des postures dynamiques, telles que les postures debout et les salutations au soleil.

Quelle que soit la catégorie à laquelle on appartient, les thérapeutes du yoga insistent sur l'allongement de la durée de l'expiration par rapport à l'inspiration lors des postures et de la pratique du pranayama. Une expiration longue engage le système nerveux parasympathique, ce qui entraîne une réaction de relaxation, et éloigne la réaction « de lutte ou de fuite » associée aux situations qui nécessitent l'engagement de la réaction du système nerveux « sympathique ». Respirer de cette manière aide à relâcher la tension et évite d'être dominé par le système nerveux sympathique plus que nécessaire pour faire face à des situations difficiles. Un bon moyen pour allonger l'expiration est de chanter régulièrement une mélodie douce et grave. Les vibrations pénètrent profondément dans les nerfs et les apaisent. Chanter « Om » avec un long « mmm » détend les nerfs et l'esprit.

L'Orde des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji accueille un nouveau membre

Jaak Kivimae a reçu le nom de Jnanaskandar, lors d'une cérémonie qui a eu lieu le dimanche de Pâques, le 20 avril à Tallinn en Estonie. Voici sa biographie :

Je suis né en Estonie en 1967 et j'ai vécu dans ce pays toute ma vie. Je suis marié depuis 28 ans à ma charmante épouse Maiu. Nous avons 3 enfants adultes dans notre famille. Je suis également grand-père de deux adorables petites-filles. Je travaille comme consultant et formateur en sécurité depuis 1992.

Je pense que mes premières rencontres avec la profondeur divine et la recherche de sa signification a débuté spontanément à mon adolescence. Une recherche plus systématique a débuté lors de ma pratique du karaté Wado-Ryu dans les années 1980-90. Tout ce temps, j'ai été convaincu qu'il devait y avoir une signification plus profonde derrière tout ce que j'entreprenais. Au cours des années 1993-2004 ma quête m'a mené vers différents professeurs et enseignements. Ce fut une période colorée que l'on pourrait comparer à un patchwork. Chaque morceau était d'une couleur différente mais tous les bords étaient reliés entre eux. En 2004, le Kriya Yoga de Babaji est arrivé en Estonie avec Durga Ahlund et Marshall Govindan Satchidananda. Cette année-là, j'ai eu le sentiment de retrouver le chemin de la maison. J'ai suivi la première initiation, l'année suivante la seconde, et en 2010 la troisième. Plus tard, j'ai refait les initiations. À deux reprises, j'ai suivi la formation de professeur de Kriya Hatha Yoga dispensée par Durga Ahlund, Marshall Govindan Satchidananda, Nagalakshmi et Laurier-Pierre Desjardins.

J'ai organisé des réunions (*satsangas*) hebdomadaires dans ma maison à Kiisa et aussi à Tallinn, notre capitale, pendant plus de 20 ans, où nous avons exploré la véritable signification et le potentiel pratique du yoga par des expériences et exercices concrets avec un groupe de personnes de plus en plus restreint.

Depuis 2010 jusqu'à aujourd'hui, le Kriya Ha-

tha Yoga a été au centre de ces réunions. J'ai participé aux traductions de textes sur le Kriya et le Yoga intégral en estonien autant que possible.

J'organise également des cours et des discussions en estonien du « Cours de la Grâce » de M. G. Satchidananda et Durga Ahlund.

En 2015, j'ai participé à un pèlerinage à Badrinath avec M. G. Satchidananda. Depuis 2018, je organise des pèlerinages dans le nord de l'Inde, dont à Badrinath et Rishikesh.

En juillet 2023, on m'a proposé de commencer la formation d'*acharya*. Ce qui impliquait une grande discipline et des études approfondies.

Je peux dire aujourd'hui que le Kriya Yoga de Babaji est ma vocation. C'est quelque chose de très naturel que je dois explorer. J'ai dit, sur le ton de la plaisanterie, que j'avais un travail et une vocation dans ma vie. Unifier ces deux choses est passionnant et stimulant.

Le Kriya Yoga de Babaji n'est pas séparé de ma vie, c'est la Vie elle-même. Lorsque j'ai commencé mon voyage dans le yoga, j'ai essayé d'intégrer le yoga dans ma vie petit à petit. Mais au fil du temps, comme un scientifique qui conduit plusieurs fois la même expérience et dans des circonstances différentes, j'ai découvert que ma propre vie a un magnifique potentiel à intégrer dans le yoga. C'est ainsi que s'ouvre l'essence même de la vie.



Nouvelles et Notes



Retraite pour les initiés au Kriya Yoga : réorientation et ressourcement selon l'astrologie védique avec Jyotish, si vous voulez recevoir : les prédictions pour les 5 prochaines années ainsi que les remèdes qui vous sont recommandés ; votre profil psychologique, santé, vie amoureuse, carrière, votre mission de vie et vie spirituelle ; des conseils personnels, selon L'Ayurveda, afin d'équilibrer vos doshas.

Du 4 au 6 juillet 2025, avec M. G. Satchidananda, Sivani, et Marie-Josée. Veuillez cliquer ici pour les détails : Du 4 au 6 juillet, 2025

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. Programme cliquez ici : [Rassemblement 2025](#).

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec avec M. G. Satchidananda (en français uniquement). Première initiation : 5-7 septembre, 19-21 septembre 2025. Seconde initiation : 13-15 juin, 17-19 octobre 2025 ; [Cliquez ici](#) pour les détails.

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

Pèlerinage à Badrinath, en Inde avec les acha-

ryas Ganapati et Annapurnama, du 26 septembre au 14 octobre 2025 <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

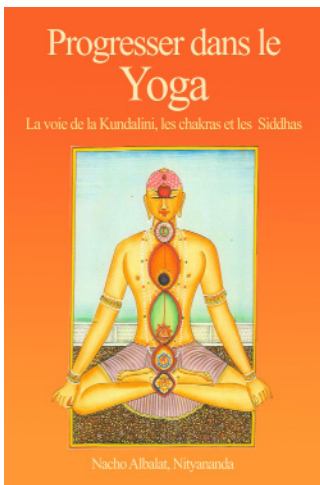


Ashram avec vue sur le mont Neelakantan

Pèlerinage à Badrinath, en Inde avec les Acharyas Sita et Muktananda, du 12 au 28 septembre 2025 <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

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 euro. 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-éner-

Suite à la page 15



gétiques de notre corps vital https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book

FAIRE L'OPPOSÉ : LES CINQ CLÉS DU YOGA POUR AVOIR DE BONNES RELATIONS - Livre numérique * Nouveau *

Par Marshall Govindan, 2011, "Opposite Doing: The Five Yogic Keys to Good Relationships", ISBN: 978-1-895383-84-3. Prix : 2.62\$CAD (inc gst), 2.50\$USD ou 2 euros. 23 page Ebook.



Les novices du yoga sont souvent surpris d'apprendre que la majeure partie de ce que nous faisons dans le yoga est intentionnellement l'opposé de ce que notre nature humaine nous motiverait généralement à faire. Quelques exemples évidents, comme de rester conscient quand les yeux sont fermés plutôt que de dormir ou de se tenir sur la tête plutôt que sur nos pieds, *le Yoga nous demande de nous conduire à l'opposé de notre comportement social naturel*. Ce ne sont pas seulement des injonctions morales ou éthiques, cela a une fonction utilitaire. Je démontre, avec des exercices pratiques, comment la mise en vigueur des yamas, ou les réfrènements sociaux prescrits par Patanjali, dans les *Yoga-Sutras*, vous permettront de trans-

former votre nature humaine ainsi que d'atteindre vos objectifs pratiques et sublimes dans la vie. Ces réfrènements sont : ne pas nuire, la véracité, ne pas voler, la chasteté, et la non-avidité. Ce sont des observations très pratiques et importantes qui facilitent aussi bien la réalisation de Soi que la transformation de notre nature humaine. En suivant les Yamas, le mental du pratiquant est apprivoisé et devient un conduit pour l'expérience sans entraves de la plus grande conscience, du Divin, du V véritable Soi. Pour plus d'information cliquez ici: https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

LE KRIYA YOGA DE BABAJI: APPROFONDISSEZ VOTRE PRATIQUE

Par Jan «Durga» Ahlund et M. Govindan, 111 pages, papier 21.5 cm x 27.5 cm, ISBN 978-1-895383-96-6. Prix : 18.90 \$CAD au Canada (taxes incluses) ou 16,20 Euros. En Europe, commander auprès de Cyril Bernard, La Source du Soi, 7 rue Charles Poisot, 21300 Chenôve, France ; tél. (33) 06 17 69 59 18, courriel. Les chèques envoyés en France doivent être libellés à l'ordre de «Marshall Govindan».



Ce livre présente des instructions, des schémas et des photos de la pratique des 18 asanas ou postures de yoga, connues sous le nom de « Kriya Yoga de Babaji ». Le texte et les instructions contenues dans cet ouvrage permettent au pratiquant d'aller au-delà de l'aspect entretien et santé du corps physique et de transformer la pratique des asanas du

Suite à la page 16



Nouvelles et Notes (suite)

yoga en pratique spirituelle, qui engendre un état de conscience supérieur. Pour plus d'information cliquez ici : https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#deepening_your_practice



Amrit, gérant du bureau de Le Kriya Yoga et les Editions de Babaji au Québec, a été honoré lors d'un dîner le 31 mai pour ses près de 14 ans de service. Il fait son départ pour de « nouvelles aventures ». Il sera remplacé par Sivani et Maheswari, tous deux initiés locaux de 3e niveau.



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)

Suite à la page 17

Nouvelles et Notes (suite)

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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

ID : 518 492 6117 Mot de passe : babaji

À Flora des Aguas à Cunha au Brésil : Du lundi au vendredi : 6h30 à 7h30 : Kriya Hatha Yoga et 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 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.