

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Comment tirer le meilleur profit de votre pratique du Kriya Yoga de Babaji ?

Par M. G. Satchidananda

La *synergie* est la réponse brève à cette question importante pour tous les *sadhakas*, ou praticiens du Kriya Yoga de Babaji, qu'ils soient débutants ou pratiquent depuis plus de vingt ans. Elle a lieu lorsque deux ou plusieurs personnes ou choses fonctionnent ensemble pour produire davantage que

la somme de ce qu'elles produisent individuellement. La synergie se manifeste dans des organisations, des tribus et dans les bons mariages pour ne citer que quelques exemples. Elle se produit également dans la voie aux cinq branches du Kriya Yoga de Babaji, qui comprend le Kriya Hatha Yoga, le Kriya

Kundalini Pranayama, le Kriya Dhyana Yoga, le Kriya Mantra Yoga et le Kriya Bhakti Yoga. La réponse longue peut être comprise en examinant chacune d'elles.

Chaque branche ou groupe de pratiques développe un des cinq corps en particulier :

Le Kriya Hatha Yoga pour le corps physique comprend les *asanas*, les postures physiques de relaxation, les *bandhas*, les verrouillages musculaires et les *mudras*, gestes psychophysiques, qui favorisent la santé, la paix et l'éveil des principaux canaux d'énergie, les *nadis* et les centres, les *chakras*. Babaji a sélectionné une série de 18 postures particulièrement efficaces, qui sont enseignées par étapes et par paires. Nous ne devrions pas nous soucier du corps physique pour son seul bien-être, mais parce qu'il est le

Suite à la page 2

Table des matières

1. Comment tirer le meilleur profit de votre pratique du Kriya Yoga de Babaji, de M. G. Satchidananda
6. Êtes-vous sincère ou même honnête avec vous-même ? de M. G. Satchidananda
8. Approfondir votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, de Durga Ahlund
10. Le Siddhantha, l'Advaita et le Yoga, de M. G. Satchidananda
16. Ordre des Acharyas : Rapport annuel et projets pour 2026
17. KriyaMandiram – votre ashram au pied des Alpes autrichiennes, de Acharya Chaitanya
19. 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>

Le meilleur profit de votre pratique (suite)

véhicule ou le temple du Divin.

Le Kriya Kundalini Pranayama pour le corps vital est une puissante technique de respiration qui éveille le pouvoir potentiel et la conscience et les font circuler à travers les sept chakras principaux situés entre la base de la colonne et la couronne de la tête. Il éveille les facultés latentes qui leur sont associées et fait de nous une dynamo sur les cinq plans de l'existence.

Le Kriya Dhyana Yoga pour le corps mental est une série progressive de techniques de méditation pour apprendre l'art scientifique de maîtriser le mental – pour nettoyer le subconscient, développer la concentration, la clarté mentale et la vision, pour éveiller les facultés intellectuelles, intuitives et créatives et pour amener à l'état sans souffle de communion avec Dieu, le Samadhi et le Soi.

Le Kriya Mantra Yoga pour le corps intellectuel est la répétition mentale de sons subtils qui éveille l'intuition, l'intellect et les chakras ; le mantra devient un substitut au bavardage mental centré sur le « Je » et facilite l'accumulation de grandes quantités d'énergie. Le mantra nettoie également les tendances subconscientes habituelles.

Le Kriya Bhakti Yoga pour le corps spirituel est l'aspiration de l'âme pour le Divin. Cela inclut les activités dévotionnelles et tout ce qui aide à éveiller l'amour inconditionnel et la joie spirituelle ; les chants, les cérémonies, les pèlerinages et l'adoration. À mesure que l'on perçoit le « Bien-aimé » en toutes choses, toutes nos activités deviennent graduellement imprégnées de douceur.

Mais la pratique de l'un de ces yogas affecte tous les autres corps, même si vous n'en êtes pas conscient. Ainsi, si vous avez du mal à effectuer une des pratiques ci-dessus, ou si vous ne mesurerez plus de progrès, cet article va vous montrer de quelle façon améliorer votre pratique en appliquant le principe de synergie. Réfléchissez à la manière dont cela se produit en commençant par la dimension la plus sublime de votre être, le spirituel, où vous transcendez toutes les différences apparentes, et d'où tout ce qui est bon provient.

La synergie du Kriya Bhakti Yoga

Dans le *Journal du Kriya Yoga*, au printemps 2017, un article intitulé « Les neuf formes de Bhakti Yoga : la voie de l'amour et de la dévotion » a été publié. Le Bhakti Yoga consiste à cultiver une relation avec le Seigneur. Qui est le Seigneur ? Vous pouvez imaginer le Seigneur sous une forme personnelle que vous admirez, par exemple Jésus, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, un Saint, ou l'Être Suprême impersonnel, l'Être, la Conscience, la Félicité absolue Brahman, La Lumière, La Grâce Suprême. Cette relation avec le Seigneur évoluera en même temps que votre sens de Qui je suis ? Au début, le Seigneur paraît distant, ou il est celui à qui vous demandez de satisfaire certains désirs. L'étude de textes spirituels et les récits de saints qui ont rencontré le Seigneur vous guideront et vous inspireront dans ce processus pour vous rapprocher et devenir intime avec le Seigneur.

Les neuf formes de Bhakti Yoga sont :

1. *Shravana* : écouter ou lire les textes sacrés et les histoires. La *Bhagavad Gita*, le *Ramayana*, les *Sûtras du Yoga* de Patanjali, les *Upanishads* et *La voix de Babaji* peuvent vous inspirer et vous motiver à aimer Dieu, à vous purifier et à prendre exemple sur les héros spirituels qui sont dépeints dans ces ouvrages. Notamment au cours des premières années sur la voie, ces textes et histoires peuvent vous aider à surmonter la résistance née de vieilles habitudes, mémoires et tendances.
2. *Kirtana* : chanter, faire des louanges au Seigneur, des chants de dévotion seul ou en groupe. L'objectif n'est pas de faire de la belle musique. Ce n'est pas important si vous ne savez pas bien chanter. Cela peut se faire n'importe quand. Le meilleur moment pour pratiquer Kirtana est lorsque vous vous sentez triste, déprimé ou anxieux. Le but est de transformer l'énergie émotionnelle en un sentiment d'amour, de joie et d'abandon. Commencez à chanter lorsque vous prenez votre douche afin de nettoyer

Suite à la page 3

Le meilleur profit de votre pratique (suite)

les émotions difficiles !

3. *Smarana* : se souvenir du Seigneur en tout temps. Cela peut se faire en vous remémorant votre forme préférée du Seigneur, votre *ishtadevata* ou en entretenant une vision sur la lumière intérieure de la conscience, l'Être, la Conscience et la Félicité absolus impersonnels. Vous pouvez aussi le renforcer en cherchant le Seigneur dans la méditation, la lecture, la contemplation métaphysique, les pèlerinages et l'adoration.
4. *Seva* : le service désintéressé. Toute activité dans laquelle vous pouvez donner ou exprimer de l'amour aux autres est *seva*. Même si c'est votre travail, cela devient désintéressé si vous n'êtes pas motivé par vos besoins personnels ou la reconnaissance. *Seva* peut se faire par le Karma Yoga dans lequel l'un n'est pas attaché aux résultats et voit le Seigneur comme Celui qui fait tout, qui se voit tel un simple instrument et agit comme un Témoin.
5. *Archana* : le culte, seul ou en groupe, intérieur ou extérieur. L'objet du culte, peu importe le matériau avec lequel il est fait, papier, argile, métal ou bois, représente l'éphémère et sert de fenêtre au Seigneur. En effet, vous prétendez que l'objet du culte est digne d'amour inconditionnel et, par conséquent, vous expérimentez la joie de l'amour inconditionnel qui se reflète dans toutes vos relations.
6. *Vandana* : la salutation. S'incliner devant le Seigneur, pas seulement physiquement, mais en concentrant intensément toute votre énergie de vie vers le service et l'abandon au Seigneur.
7. *Dasya* : l'obéissance à la volonté du Seigneur. Répétez : « Non pas ma volonté, mais que Ta volonté soit faite. »
8. *Sakhya* : être prêt à accueillir le Seigneur partout dans le monde et sous tous ses déguisements ou formes.
9. *Ishvara-pranidhana* : l'abandon complet

au Seigneur. Dans *ishvara-pranidhana* des *Sûtras du Yoga* de Patanjali, ou l'abandon au Seigneur, c'est le troisième élément du Kriya Yoga. Avec les deux autres éléments, la pratique constante du détachement et l'étude de soi, l'abandon amène la réalisation du Soi et réduit les causes de la souffrance. L'équanimité s'en suit. Vous « lâchez prise » et « laissez Dieu » s'en occuper. Patanjali explique plus loin dans le Sûtra du Yoga 1.23 qu'en abandonnant notre conscience égotique limitée au Seigneur, nous pouvons obtenir le Samadhi :

Ou parce qu'en nous abandonnant au Seigneur nous arrivons à l'absorption cognitive.

En cultivant une des formes du Bhakti Yoga décrites ci-dessus, l'aspiration, ou l'enthousiasme pour la pratique du Yoga se développe. L'aspiration est le profond désir de l'âme pour le Vrai, le Bon, le Merveilleux et l'Amour Inconditionnel. Cela rejette la perspective égoïste limitée et ses manifestations comme la colère, la dépression, la fierté, le désir et la peur. Par conséquent, si chaque jour vous choisissez de cultiver le Bhakti Yoga et d'en faire votre priorité, vous trouverez la motivation pour pratiquer les asanas, le pranayama, la méditation et les mantras. La résistance vis-à-vis de la pratique et les émotions difficiles, nées de l'égoïsme, fondent dans la joie de l'amour et de la dévotion comme neige au soleil. La transcendence devient facile. Vous manifestez les qualités de l'objet de votre dévotion, que ce soit Jésus, Babaji, Krishna, Shiva ou l'Être-Conscience-Félicité absolus.

Les effets synergétiques de la pratique du Kriya Mantra Yoga

La répétition de mantra, appelée *japa*, vous aidera aussi à développer l'amour, la pureté, l'humilité, l'inspiration et un esprit bien focalisé. Choisissez le nom du Seigneur, le mantra qui vous inspire le plus et aspirez à ressentir et à manifester les qualités associées au mantra.

Suite à la page 4



Le meilleur profit de votre pratique (suite)

Par exemple, le calme, le détachement pour le mantra de Shiva. L'amour avec les mantras de Krishna. L'abondance pour celui de Lakshmi. La sagesse pour Saraswati. Avant de commencer un tour de votre chapelet, engagez-vous à ne pas laisser votre esprit vagabonder avant d'avoir égrené les 108 grains. Votre pouvoir de concentration grandira et par conséquent, vos méditations seront plus profondes, moins perturbées par les distractions du mental et votre volonté s'affirmera. Vous atteindrez vos objectifs dans tous les aspects de votre vie. Pratiquez les mantras avant de méditer pour préparer le mental à se concentrer.

La répétition de mantras remplace le bavardage mental et laisse un espace pour que l'inspiration de votre intelligence supérieure descende. Par conséquent, l'inspiration et la guidance intérieure nées de l'intuition seront plus présentes. Lorsque des problèmes arrivent, votre pratique de mantras crée l'espace dans lequel les solutions apparaissent. Si le corps vital est contrarié en raison d'émotions difficiles, la pratique des mantras l'apaise et calme le mental.

La pratique du Kriya Mantra Yoga aidera à neutraliser les *samskaras* négatifs ou les habitudes, *vasanas*, des mémoires difficiles auxquelles vous êtes attachés. Cela vous aidera à éliminer les obstacles à votre pratique de Yoga, tels que l'inquiétude, le doute, la paresse, la sensualité et l'instabilité.

Les effets synergétiques du Kriya Dhyana Yoga

Lors du séminaire de la première initiation, sept Dhyanas kriyas, sont enseignés. Leur interaction est un superbe exemple de synergie. Le premier, Shuddhi, l'art de cultiver le détachement, vous aide au second, Eka Rupa, qui demande de la concentration, qui à son tour prépare au troisième, Eenay Rupa, et ainsi de suite. C'est la raison pour laquelle vous devez les pratiquer par rotation, et dans l'ordre en fonction du jour de pratique. En les pratiquant tous, et pas seulement ceux que vous trouvez plus faciles, vos faiblesses se transformeront en forces. Sinon, les résultats sont identiques à ce qui se passe lors d'un cours

de gymnastique, si vous ne sollicitez que les muscles qui sont déjà développés.

D'autre part, chacun des Dhyana Kriyas ont un but et un effet différents. Le premier purifie le mental subconscient des habitudes et mémoires négatives, qui, si elles ne sont pas effacées, peuvent anéantir votre motivation pour votre pratique, votre sadhana. Le quatrième développe votre intellect, votre capacité à résoudre les problèmes et à communiquer. Cela inclut la capacité à exprimer les doutes en tant que questions et ensuite à chercher et trouver des réponses ou solutions. Le cinquième développe votre habileté à concevoir et manifester votre dharma ou mission dans la vie, et exaucer le désir. Le sixième développe l'intuition. Le septième, votre capacité à communiquer avec la source supérieure qui vous guide. Par conséquent, au fur et à mesure que votre dharma se précise, vous serez davantage inspiré pour trouver des réponses et résoudre efficacement les problèmes de la vie. Les résistances et d'autres nombreux obstacles à votre pratique seront balayés.

Les effets synergétiques du Kriya Kundalini Pranayama et les techniques de respiration associées

Le Kriya Kundalini Pranayama tel qu'il est enseigné dans la première initiation a davantage d'effets potentiels sur les cinq corps que toutes les autres techniques du Kriya Yoga de Babaji. Sur le plan spirituel, il fait monter la kundalini vers les chakras supérieurs, et ce faisant, éveille les états psychologiques qui leur sont associés. Il calme le mental, le prépare pour la méditation. Il développe le pouvoir de visualisation, la dévotion au Guru, et procure au sadhaka un état de paix intense, avec la conscience du Soi Véritable. Ainsi, le Guru intérieur vient au premier plan, et l'aspiration pour le Vrai, le Bon et le Merveilleux se développe.

La pratique de Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama permet de sublimer le désir sexuel en aspiration spirituelle, transformant une source de distraction en un moyen de transcendance et de réalisation spirituelle. La pratique de nombreuses

Le meilleur profit de votre pratique (suite)

autres techniques de pranayama apprises lors de la seconde et la troisième initiation empêche et soigne divers troubles fonctionnels et maladies, dont l'asthme, les rhumes courants, l'insomnie, la fatigue et la propension à la maladie. Ils aident à prolonger la vie, et ainsi vous donnent davantage de temps pour atteindre les buts ultimes du Kriya Yoga de Babaji, qui nécessitent une incarnation physique.

Les effets synergétiques du Kriya Hatha Yoga

Lorsque les asanas sont pratiqués régulièrement, la méditation est facilitée, car le corps est capable de rester immobile sans inconfort. La pratique des asanas offre un remède à la source de la douleur et à certains troubles fonctionnels qui sont une source de distraction. À l'inverse d'autres systèmes d'exercices physiques, la pratique des asanas active les glandes dont le fonctionnement pose problème avec le vieillissement tant sur le plan physique qu'émotionnel. Pratiquez les asanas au moins 30 minutes chaque jour.

Lorsque les 18 postures sont faites régulièrement, les nadis, ou canaux énergétiques et chakras, ou centres psycho énergétiques dans le corps vital, sont éveillés. Dans chacune de ces postures, l'énergie pranique est dirigée des chakras du bas vers les chakras supérieurs. D'après le Tantra, la conscience suit l'énergie, et la conscience s'élève également, les états psychologiques associés aux chakras supérieurs dirigent de plus en plus vos choix de vie. Non seulement vous resterez plus facilement éveillé au cours des méditations, mais celles-ci seront de plus en plus sensibles à l'inspiration.

Lorsque les 18 postures sont pratiquées dans un état méditatif, avec sincérité, attention et conscience, l'état d'équanimité mentale et émotionnelle se développe. Le corps vital, le siège des émotions et des désirs, s'apaise. Vous êtes mieux armé pour gérer le stress et affronter avec calme les « limites » de la peur et de l'aversion, lorsque la vie vous amène de nouveaux défis. Vous restez centré sur le cœur là où l'être psychique, la voix de l'âme, réside et guide vos actions. Celles-ci deviennent moins des réactions impulsives moti-

vées par le désir ou la peur.

Profitez au mieux de votre pratique

Nous vous conseillons de réserver régulièrement du temps, au moins deux fois par jour, à votre sadhana yogique ou pratique. En priorité tôt le matin avant toute autre activité, après le bain ou la douche. Pratiquez chaque jour un élément de chaque branche. *Ainsi, les effets bénéfiques de la pratique d'une branche seront multipliés à travers vos cinq corps.* Nous vous recommandons de pratiquer régulièrement les branches pour lesquelles vous ressentez de la résistance ou des lacunes, afin que vos propres faiblesses deviennent des forces. Prenez encore plus de plaisir à faire les pratiques que vous aimez le plus.



Êtes-vous sincère ? ou même honnête avec vous-même ?

Par M. G. Satchidananda

La sincérité est le fait de faire ce que l'on s'est engagé à faire. Mon professeur, Yogi Ramaiah, faisait souvent la remarque suivante : « la sincérité est la seule monnaie qui a de la valeur dans le Kriya Yoga de Babaji ». C'est la raison pour laquelle nous demandons à toute personne qui souhaite être initiée au Kriya Yoga de Babaji de signer un formulaire dans lequel elle s'engage à le pratiquer, et c'est pourquoi l'argent n'est jamais un obstacle pour ceux qui aspirent sincèrement à recevoir l'initiation, et pas seulement par curiosité. Avez-vous honoré votre engagement ? Êtes-vous sincère ?

Il y a un mois, j'ai envoyé un courriel à tous les participants au séminaire de la première initiation, que j'avais donné six semaines plus tôt en français à l'ashram du Québec, les invitant à partager avec moi toutes questions ou difficultés rencontrées dans leur pratique du Kriya Yoga. Presque personne n'a répondu. S'il est possible que presque personne n'ait eu de questions ou de difficultés dans sa pratique, il est plus probable que les doutes concernant la pratique aient anéanti leur volonté de continuer à pratiquer ou même à faire un effort pour les exprimer sous forme de questions. La question reste ouverte quant à savoir si presque aucun destinataire de ma requête n'a décidé de ne pas répondre, car ils n'étaient pas honnêtes avec eux-mêmes au sujet de leurs doutes, leur résistance à pratiquer et leur manque de sincérité.

Sadhana

La pratique du Kriya Yoga de Babaji est appelée *sadhana*. *Sadhana* est approximativement traduit par « discipline », mais précisément, cela fait référence à *tout ce que vous faites pour vous souvenir de qui vous êtes, et tout ce que vous faites pour abandonner les identifications à ce que vous n'êtes pas*. Cela inclut de pratiquer régulièrement tout ce que vous avez appris lors des séminaires d'initiation. Celui qui pratique une *sadhana* est appelé un *sadhaka* ou disciple. Celui qui est parvenu d'une certaine façon à perfectionner ou maîtriser sa discipline est appelé un *siddha*. Comme expli-

qué lors de la conférence d'introduction à la première initiation, les Siddhas ont fait le diagnostic de notre condition humaine par ces mots « nous rêvons les yeux ouverts » et ils ont formulé la prescription suivante, en tant que « bons docteurs de nos âmes » (la signification de psychiatres) : « votre bonheur est proportionnel à votre sadhana ».

Étant donné que de nombreuses personnes attendent beaucoup de leur pratique, elles sont souvent surprises par la résistance de leur nature humaine. Cette résistance se manifeste par les neuf obstacles nommés par Patanjali, dont la maladie, l'ennui, le doute, la négligence, la paresse, la complaisance dans les sens, la fausse perception, l'incapacité à trouver sa voie et l'instabilité (*Sûtras du Yoga* I.30). C'est normal, avec un peu de persévérance et de régularité, la sadhana ou pratique donne des résultats satisfaisants tels qu'une meilleure santé, davantage d'énergie, plus de calme, de sagesse et finalement l'expérience de la réalisation du Soi. Mais lorsque la pratique est négligée, des obstacles comme le doute peuvent même vous ôter la volonté de faire des efforts.

Les doutes anéantiront votre pratique. Tout le monde doute.

Tout le monde fait l'expérience de la résistance de la nature humaine. Mais les étudiants sincères sont ceux qui les partagent avec les autres afin de trouver des réponses. C'est pourquoi nous encourageons tous les étudiants à écrire leurs doutes sous forme de questions et à les envoyer à quelqu'un qui pourra leur apporter des réponses satisfaisantes. C'est aussi la raison pour laquelle nous encourageons les étudiants à chercher des réponses dans la littérature classique des Siddhas du Yoga, dont les *Sûtras du Yoga* de Patanjali et les essais sur ces derniers que nous avons écrits et publiés en livre et dans les archives du Journal du Kriya Yoga sous la rubrique « articles » dans notre site internet.

Patanjali définit le Yoga comme « la pratique intense (*tapas*), l'étude de soi (*svadhyaya*) et la

Suite à la page 7

Êtes-vous sincère ? (suite)

dévotion envers le Seigneur (*ishvara pranidhana*), Sûtra du Yoga II.1. Il nous dit dans le verset qui suit « qu'ils sont utilisés dans le but d'affaiblir toute affliction et de cultiver l'absorption cognitive ».

Tapas, la pratique intense vient du mot sanskrit *tap*, qui signifie « chauffer ». Cela fait référence au feu ou à la chaleur qui est produite comme résistance lorsque l'on fait un effort pour faire l'opposé de ce que notre nature humaine nous oblige souvent à faire. Par exemple, pour rester éveillé lorsque vous vous asseyez pour méditer, ou quand vous évitez les postures que vous n'aimez pas. La résistance se produit aussi lorsque vous essayez de suivre les *yamas*, ou restrictions sociales du Yoga : éviter de faire du mal, de mentir, cultiver l'avidité, l'attachement ou l'aversion.

C'est pourquoi la définition faite par Patanjali du Kriya Yoga inclut « l'étude de soi », qui ne consiste pas uniquement à étudier les textes sacrés, qui peut servir de schéma directeur dans votre progrès en Yoga, mais aussi à observer votre propre comportement, le fonctionnement psychodynamique de votre esprit. Cela peut se faire en notant dans un cahier les expériences, particulièrement durant la méditation, ce qui vous permet de transformer une expérience subjective en expérience objective. « Alors le Témoin demeure dans sa vraie forme. » (*Sûtra du Yoga* I.3). Progressivement, vous cessez de vous identifier à votre personnalité, la somme des mouvements du mental et des réactions habituelles. L'étude de soi amène la discrimination et la maîtrise. Les Siddhas aspirent non seulement à la transcendance, mais aussi à la transformation de la nature inférieure. Il n'y a pas d'épée plus tranchante qu'un journal spirituel, un cahier de méditation, pour mettre à jour « le grand voleur », ou le mental, qui a volé « les perles du Soi ». Le mental produit tant de soucis et d'illusions. Soyez très vigilants. Noter vos méditations et transformer vos doutes en questions vous donne l'opportunité de le faire et de corriger les erreurs quotidiennes.

L'étude de textes sacrés ou de sagesse nous nourrit et nous rappelle qui nous sommes véritablement, et nous aide ainsi à grandir. Nous

commençons à surmonter l'illusion de « rêver les yeux ouverts ».

Être honnête avec soi-même

L'honnêteté, *satya*, est un des *yamas*, ou restrictions sociales, prescrite par Patanjali, comme moyen d'éviter la souffrance. L'honnêteté implique non seulement d'éviter de mentir, mais aussi d'éviter l'exagération, la tromperie, la prétention, le contournement, la plaisanterie et l'hypocrisie. Sinon, nous nous trompons nous-mêmes, retardons l'accomplissement du *karma* actuel et créons ou renforçons de nouvelles conséquences karmiques. En mettant de côté toutes choses fictives, imaginaires ou irréelles, dans le mental, la parole ou l'action, vous découvrirez rapidement ce qu'est la vérité, *Sat*, la Réalité absolue.

Selon la Mère de l'ashram de Sri Aurobindo, l'existence pure, *sat*, ne se manifeste pas. C'est-à-dire que ce n'est pas un phénomène, ou un objet dans la nature. Elle est par nature silencieuse, immobile, bienheureuse et lumineuse, et donne le sens de l'Éternité et l'Infini. La Réalité absolue est décrite par les sages comme *sat chit Ananda*, soit l'Être absolu, la Conscience absolue et la Félicité absolue. En tant que telle, sa réalisation dans l'état de *Samadhi*, ou absorption cognitive, constitue le but du yogi.

Satya peut être développé par le pratiquant en étant présent à chaque situation. Pour le cultiver, il faut ralentir, respirer profondément et s'accorder avec tout ce qui est à ce moment présent. Faire une chose à la fois, avec la pleine conscience du Témoin permet de prendre conscience de *Sat*. En cultivant la paix en soi, chacun peut la partager. Patanjali nous dit : « Pour celui qui est établi dans la vérité, les actions et leurs résultats dépendent de lui. » *Sûtra du Yoga* II.36. Littéralement, cela signifie que si une personne est toujours honnête, il viendra un moment où tout ce qu'elle dit est vrai. Le yogi obtient le pouvoir d'attirer tout ce qu'il cherche automatiquement, car s'étant purifié de l'égoïsme, il s'identifie à *ishvara*, le Seigneur, « le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impres-

Suite à la page 8



Êtes-vous sincère ? (suite)

sion intérieure des désirs ne peut affecter. » *Sûtra du Yoga* I.24.

Être attentif ne va cependant pas enlever les habitudes bien ancrées, les attachements, les aversions, car ils constituent des blocages énergétiques dans le corps vital, appelés *vasanas*. C'est pourquoi Patanjali recommande une action directe. Dans le *Sûtra du Yoga* II.33, il dit : « Lorsque l'on est asservi par les pensées négatives, leurs contraires devraient être cultivées. »

Cela peut être fait de manière plus efficace en composant et répétant des autosuggestions, des affirmations positives pour changer son attitude et son comportement, exprimées à la première personne et au temps présent, comme enseigné lors de la seconde initiation. Le plus important est la méthode principale de Patanjali : « Grâce à la pratique constante et au détachement, émerge la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience. » *Sûtra du Yoga* I.12. Commencez par noter vos méditations régulièrement, chaque semaine ou tous les 15 jours, relisez vos notes et observez les schémas répétitifs dans vos pensées et vos émotions. Ce sont les *vasanas*, ou

les blocages, qui peuvent être supprimés en cultivant *vairagya*, le détachement, l'objectivité.

Êtes-vous sincère ? Êtes-vous honnête avec vous-même ? Rêvez-vous les yeux ouverts ?

Pour répondre à ces questions, renouveler maintenant votre engagement à pratiquer le Kriya Yoga de Babaji, en cultivant une pratique intense régulière et l'étude de soi. Notez vos méditations et observez les schémas répétitifs. Cultivez le détachement, l'objectivité et utilisez les autosuggestions pour ôter les habitudes et les blocages. Lorsque vous ne parvenez pas à trouver de réponses à vos questionnements par la méditation ou la lecture, partagez-les sous forme de questions avec les acharyas et les sadhakas expérimentés lors de satsangs ou par écrit.

Références :

Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, de M. Govindan

Faire l'opposé : les cinq clés yogiques pour avoir de bonnes relations, livre numérique de M. Govindan

Approfondir votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji

Par Durga Ahlund

Le Kriya Yoga de Babaji est un chemin à cinq volets vers la conscience. Dans le Kriya Yoga, la conscience est à la fois le moyen et la destination. C'est un moyen de réaliser le Soi à travers le développement physique et mental. Le Kriya Hatha Yoga est la phase physique du Kriya Yoga, mais il intègre les cinq pratiques : asana, pranayama, méditation, mantra et même bhakti (la recherche du soi sacré). S'il est pratiqué intentionnellement et en pleine conscience, le Kriya Hatha Yoga peut être une hygiène totale, capable de purifier l'organisme tout entier.

La manière dont le Kriya Hatha Yoga purifie, renforce, développe et intègre le corps, l'esprit et l'âme peut sembler mystérieuse ! La purification totale de l'organisme suggère que les tensions physiques, mentales et émotionnelles peuvent être libérées grâce à sa pratique. Il est même possible de stimuler et de libérer davantage en

ciblant les canaux subtils. Si la pratique des postures augmente la souplesse et la force, une exploration approfondie des asanas peut libérer les blocages énergétiques et les conditionnements subconscients si elle est effectuée en pleine conscience.

Il faut une pratique intentionnelle des asanas pour stimuler et libérer l'énergie des niveaux de tension profondément ancrés dans le corps. Le yoga et la philosophie somatique s'accordent à dire que le conditionnement inconscient et subconscient est stocké dans les tissus du corps. Grâce à une utilisation appropriée de la conscience et de l'intention, il est possible de faire remonter à la surface les tendances et les souvenirs inconscients stockés dans la tension, la rigidité, l'engourdissement et la douleur afin de les libérer et de stimuler une énergie plus uni-

Suite à la page 9

Approfondir votre pratique (suite)

ficatrice qui circule à travers le corps et l'esprit.

Asana = stabilité et aisance joyeuse - Sthira Sukham Asanam

La stabilité s'installe lorsque nous sollicitons les muscles profonds du tronc, utilisons notre respiration et maintenons l'intention de trouver la relaxation dans chaque asana. Si vous maintenez un asana uniquement grâce à la tension des grands muscles, cela ne vous permettra pas de vous détendre, car vous ne pourrez pas ressentir les sensations tactiles dans votre corps. Dans une posture stable, les muscles qui ne sont pas nécessaires pour maintenir la posture se détendent. La clé de la stabilité est de travailler avec la gravité, d'abandonner le poids du corps à l'attraction gravitationnelle. L'alignement et la relaxation apportent l'équilibre. L'équilibre permet de concentrer la conscience sur ce qui se passe dans le corps. La conscience attire l'esprit vers les sensations du corps. C'est la conscience de ces sensations qui a le potentiel de vous aider à libérer les émotions et les tendances subconscientes des tissus.

Que sont ces sensations ?

Les sensations sont toutes de nature vibratoire, certaines agréables, d'autres désagréables. Les sensations apparaissent d'abord sous forme de tension, puis peut-être de pulsations, de battements, ou encore d'une émotion qui monte, ou vous ressentez des scintillements, un adoucissement, une légèreté, un sentiment de flottement ou des vagues d'énergie. Les sensations peuvent se manifester par un changement subtil dans votre rythme respiratoire, des soupirs audibles, des larmes, des sanglots, des rires. Tous ces signes indiquent une libération profonde.

Comment est-ce possible ? La conscience des sensations intérieures rend cela possible.

La clé d'une relaxation et d'un lâcher-prise aussi profonds réside dans la conscience, la respiration et la résilience mentale nécessaire pour explorer patiemment un asana pendant de longues périodes, en respirant dans et à travers toute

tension (jamais la douleur), en recherchant uniquement la relaxation. L'alignement et la relaxation apporteront l'équilibre nécessaire pour développer la résilience, approfondir et intensifier les asanas. C'est grâce à une exploration profonde et prolongée que nous pouvons faire remonter à la surface les tendances inconscientes afin de nous en libérer.

Comment perfectionner l'alignement ?

L'alignement pendant les postures est personnel et n'est pas statique. Il évolue, guidé par les sensations, vous permettant d'explorer plus en profondeur un asana. L'alignement et la relaxation exigent que nous augmentions lentement l'élasticité des tissus conjonctifs, que nous lubrifiions les articulations et que nous calmions et équilibrons le système nerveux autonome. Cela prend du temps. C'est pourquoi nous pratiquons les asanas par étapes et lentement. Ne vous précipitez donc pas pour créer une posture parfaite. Perfectionnez plutôt votre asana de l'intérieur. Essayez de vous concentrer sur la sensation que vous procure l'asana. Comment vous sentez-vous en pratiquant l'asana ? J'ai découvert qu'un bon alignement vous semblera « juste » pour vous, dans l'instant présent.

Nous allons tous nous aligner plus parfaitement grâce à une respiration consciente, ujjayi, et à l'utilisation des bandhas. Une fois alignés, nous pouvons approfondir notre pratique et diriger notre conscience et notre prana vers les zones de tension chronique. Lorsque ces contractions sont relâchées, nous pouvons ressentir de nouvelles sensations tactiles liées à notre force vitale. L'effort intense se transforme en relaxation sans effort. L'esprit devient calme et concentré. Le maintien devient facile. Nous sommes élevés et soutenus par la gravité, l'énergie intérieure et la lumière. Une fois que l'alignement et la relaxation sont parfaitement équilibrés, le monologue intérieur de l'esprit s'apaise et l'esprit devient le témoin. Alors, l'asana est véritablement une expérience du yoga : l'unification du corps, de l'esprit et du prana.



Le Siddhantha, l'Advaita et le Yoga

Une interview de Marshall Govindan
(Satchidananda)

Droits d'auteur Marshall Govindan © 2014

Question : Pourquoi faire cette interview ? Quel en est le but ?

Réponse : Si vous voulez connaître ce qui est vrai et éviter la souffrance, vous devez vous poser certaines questions fondamentales telles que : est-ce que Dieu existe ? Si oui, comment puis-je connaître Dieu ? Ai-je une âme ? Pourquoi suis-je né ? Quel est le but de ma vie ? Pourquoi y a-t-il de la souffrance dans le monde ? Le but de cette interview, la raison pour laquelle je la fais, est d'aider le lecteur à avoir une meilleure compréhension de certaines réponses à ces questions d'après la perspective des traditions spirituelles qui m'ont éclairé sur la voie spirituelle. La plupart des chercheurs occidentaux ne connaissent pas ces traditions spirituelles et leurs prérequis. Les mots, aussi nombreux soient-ils, ne peuvent révéler la vérité, mais certains peuvent nous guider dans cette direction, nous donner un aperçu pour ensuite aller au-delà des mots, dans le silence, afin de les réaliser à l'intérieur en s'y identifiant. Ceci est l'approche de toutes les traditions spirituelles. L'esprit n'a pas de forme, alors il ne peut être saisi par des mots, mais uniquement dans le silence. On ne doit pas faire l'erreur que plusieurs chercheurs spirituels occidentaux font dans leur hâte pour être « illuminés », c'est-à-dire d'ignorer ou de rejeter ces questions. La spiritualité ne veut pas dire « antiintellectuel ». Cela ne veut pas dire que l'on doit simplement trouver la technique la plus efficace, le meilleur enseignant, ou s'évader du monde.

Question : Quelle est la relation entre le Siddhantha, l'Advaita et le Yoga ?

Réponse : Mon professeur, Yogi Ramaiah, disait que le *Siddhantha* commence là où s'arrête l'*Advaita*. Le Kriya Yoga de Babaji est la distillation pratique du *Siddhanta*. Avant de répondre à cette question, il est nécessaire de parler de chacun de

ces concepts.

Question : Qu'est-ce que le Siddhanta ?

Réponse : Le « *Siddhantha* » fait référence à l'ensemble des enseignements des adeptes yogiques ou tantriques connus sous le nom des « *Siddhas* » ou maîtres perfectionnés qui ont atteint un certain degré de perfection ou de pouvoirs divins appelés « *siddhis* ». Outre l'association des « *Siddhas* » avec le bouddhisme tibétain, ce sont aussi des mystiques qui ont insisté sur la pratique du yoga de la kundalini, afin de réaliser son propre potentiel divin dans les cinq plans de l'existence. Ils ont condamné la religion institutionnelle avec son culte du temple et de l'idole, son ritualisme, son système de caste et sa dépendance aux écritures. Ils ont enseigné que notre propre expérience est la source de connaissances et de sagesse la plus fiable ayant autorité et que pour l'acquérir, on doit se tourner vers l'intérieur ; vers les dimensions subtiles de la vie par le yoga et la méditation. La majorité de leurs écritures remontent de 800 à 1600 ans, aussi loin qu'au 2^e siècle de notre ère. *Anta* veut dire « la fin définitive » ; *Siddhanta* veut dire la fin, la conclusion ou les objectifs des *Siddhas*, les maîtres parfaits. Ce terme est aussi dérivé de *citta* et *anta*, ce qui veut dire que c'est la fin de la faculté de penser, et par conséquent, la conclusion définitive que l'on atteint à la fin de la pensée. Bien qu'elle existe partout en Inde et même au Tibet, la tradition à laquelle nous appartenons et dont nous étudions, traduisons et publions la littérature depuis les années soixante, provient du sud de l'Inde et elle est connue sous le nom « *Tamil Kriya Yoga Siddhanta* ». Les écrits des *Siddhas* du yoga tamouls étaient sous forme de poèmes, dans le dialecte du peuple plutôt qu'en sanscrit, qui était uniquement connu des castes supérieures, les prêtres brahmanes, qui s'opposaient à ces *Siddhas* tamouls. Aucune déité n'est célébrée dans tous leurs écrits. Sur le plan théologique, leurs enseignements peuvent être qualifiés de « théismes monistes ». Mais ils n'essaient pas de créer un système philosophique ou

Suite à la page 12

Une interview de Marshall Govindan (suite)

une religion. Ils voulaient donner des enseignements par la pratique, particulièrement en ce qui a trait au yoga de la kundalini, afin de réaliser la Vérité directement, et de mettre en garde contre ce que l'on devrait éviter sur la voie spirituelle.

Question : Qu'est-ce que *maya* ? Pourquoi considère-t-on le Siddhantha comme du théisme moniste ?

Réponse : Le Siddhantha, tout comme le yoga classique, le Shivaïsme du Cachemire et le Tantra, commence par la perspective où l'on fait l'expérience de l'existence sur le plan relatif, dans le monde, avec toutes ses limitations et ses sources de souffrance. Il ne rejette pas le monde parce « qu'irréal » ou *comme une maya* illusoire. La définition de *maya* est même différente pour le Siddhantha et le Vedanta. La *maya* fait référence à l'illusion subjective dans le Siddhantha, alors que dans l'Advaita Vedanta, la *maya* fait référence au pouvoir de l'illusion objective dans laquelle une réalité semble être multiple. L'Advaita, ou le non-dualisme commence et se termine par la perspective de l'existence sur le plan absolu. Seul Brahman existe. Tout le reste semble réel seulement. Le Siddhantha reconnaît que peu de personnes ont le pouvoir nécessaire de concentration, le détachement et le caractère vertueux pour suivre la voie de l'Advaita, pour maintenir la perspective du plan absolu, même s'ils comprennent les enseignements intellectuellement. Donc, le Siddhantha recommande la voie progressive du *sanmarga* qui commence par la perspective du plan relatif et se termine avec le plan absolu. Ainsi, cela commence par le « théisme », qui est la perspective de l'âme incarnée dans le monde, et se termine avec le « monisme », qui est la perspective d'unité dans l'identification, la conscience non dualiste continue de Cela. C'est alors du « théisme moniste », tout comme le Shivaïsme du Cachemire qui s'est probablement développé parallèlement au Siddhantha. Cette voie du *sanmarga* inclut les quatre phases suivantes pour se préparer pour la conscience non dualiste :

1. *Charya* est d'offrir ses services dans un sanctuaire ou un temple comme nettoyer, ramasser des fleurs pour le culte, aider et servir durant les activités du lieu saint. C'est la voie du serviteur et l'on demeure à proximité du Seigneur.
2. *Kriya* est la seconde voie et signifie le culte rituel et l'on devient « l'enfant du Seigneur ». Le disciple est proche et même intime avec le Seigneur.
3. *Yoga* est la troisième approche et fait appel à la contemplation et à d'autres pratiques spirituelles telles que le yoga de la kundalini et l'astanga yoga. On devient l'ami du Seigneur. On atteint la forme et l'insigne du Seigneur, en manifestant ses qualités et ses pouvoirs. Ces trois premières étapes sont préliminaires.
4. *Jnana* est la quatrième voie, la réalisation directe, qui entraîne l'union complète avec le Seigneur. Mais l'individualité n'est pas perdue. L'aspect essentiel commun à Siva et Jiva est la conscience, *chit*, le premier étant le plus élevé et le second ce qui prévaut chez les humains. Dans le Sutra du yoga I.24, Patanjali nous dit qui est Siva, le Seigneur, *Ishvara* (Isha + svara, Siva + notre propre Soi) :

Ishvara est le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter.

Au niveau le plus profond et le plus pur de votre être, c'est ce que vous êtes, et pour réaliser Cela, vous devez vous purifier des causes de souffrances (ignorance, égoïsme, attachement, aversion...), de la *perspective* égoïste du « Je suis celui qui fait », des habitudes qui forment le karma et des désirs. Ce qui initialement semble être deux, l'âme et Dieu, lors de la réalisation, devient seulement Un. Cela rappelle la recommandation paradoxale de Jésus qui a dit : « Aimez vos ennemis ! » Si vous aimez vos ennemis, vous n'avez pas d'ennemis.

Suite à la page 12



Une interview de Marshall Govindan (suite)

Bien que ces étapes soient la fondation de la culture religieuse prédominante dans le sud de l'Inde, très peu de personnes vont au-delà de la première ou de la deuxième phase. Le *Sivavakkiyam*, tout comme les autres travaux littéraires des Siddhas, avertit le lecteur de ne pas se laisser prendre dans les maisons de transition des deux premières phases : culte du temple, rituel, religion organisée, écriture et caste, mais de chercher la « réalisation directe » *jnana*, par la pratique du yoga de la kundalini.

Même si l'approche est dualiste (théiste dans la relation entre l'âme et Dieu) sur le plan relatif de l'existence où les âmes doivent faire face à l'ignorance de leur vraie identité, à *maya* (l'illusion mentale en ce qui concerne le temps, les passions, etc.), au karma et aux *gunas* de la nature humaine, cela demeure moniste sur le plan absolu de la réalité.

Ce paradoxe peut être mieux observé dans l'analogie qui suit, qui démontre l'importance de la *perspective*. Lorsque l'on commence à chercher la Vérité, Dieu ou la Réalité, c'est comme une personne qui marche en direction d'une montagne. À distance, la montagne, tout comme Dieu, la Vérité ou la Réalité, paraît si grande qu'il semble impossible de la connaître. C'est une perspective particulière dans le temps et l'espace. Finalement, on trouve une voie, peut-être une parmi d'autres, pour gravir la montagne. Ces voies sont analogues aux différentes religions, philosophies, pratiques spirituelles ou même à la science. Lorsque l'on monte sur la voie, on devient de plus en plus familier. On acquiert des connaissances à son sujet. Notre *perspective* change alors que l'on approche et gravit la montagne. Toutefois, lorsque l'on atteint le sommet de la montagne, notre *perspective* change complètement. Il n'y a plus de différence entre soi-même et la montagne. Cependant, ce qui voit et ce qui est vu n'ont pas changé. Le chercheur et la montagne demeurent tels qu'ils l'ont toujours été. C'est seulement la perspective du chercheur qui a changé.

Selon l'Advaita, si seulement Brahman (Cela) est réel, alors qu'advient-il de *maya* ? N'est-elle pas irréaliste aussi ? Adi Sankara, le plus important partisan de l'Advaita, anticipait cette objection en déclarant que *maya*, comprise comme une illusion objective ou un pouvoir par lequel l'Un apparaît comme plusieurs, *est fondamentalement indéterminée*. Cet argument est loin d'être satisfaisant. Considérer *maya*, comme le fait le Siddhantha, en tant qu'illusion subjective et réelle sur le plan relatif de l'existence est de loin plus satisfaisant et utile dans le processus de libération de son pouvoir.

C'est pourquoi il est si important de ne pas distinguer le plan relatif de l'existence (le monde et notre état d'esprit actuel) du plan absolu de l'existence où tout est considéré comme l'Un, ignorant les conditions et les conséquences de chacun. Plusieurs personnes qui suivent ce que les critiques appellent les enseignants « Néo-Advaitan » ignorent cette distinction et par conséquent croient que la simple connaissance de l'état non dualiste est suffisante et qu'ils n'ont rien à faire pour le réaliser et pour y maintenir leur conscience. Cela explique aussi pourquoi il n'y a pas de mot pour philosophie en sanskrit. Il y a par contre six perspectives philosophiques principales appelées darshans qui incluent le *Vaisheshika*, le *Nyaya*, le *Samkhya*, le *Mimamsa*, le *Vedanta* et le *Yoga*.

Question : Qu'est-ce que l'illumination ? Comment est-elle reliée à cette discussion ?

Réponse : Le terme « illumination » est bien sûr un mot français qui, jusqu'aux récentes décennies, n'était utilisé dans aucune des traditions de l'Advaita à part le Bouddhisme où il était employé pour décrire l'état ultime de liberté existentielle atteint par Bouddha, appelé « Nirvana ». Je ne me souviens pas l'avoir vu dans la littérature de l'Advaita traditionnel (Vedanta, Shankara, Ramana Maharshi). J'ai l'impression que c'est un terme à la mode à cause de récents professeurs occi-

Suite à la page 13

Une interview de Marshall Govindan (suite)

dentaires qui ont été décrits comme des « Néo-Advaitan ». Je ne l'ai pas vu dans la littérature des traditions du yoga classique, ni dans les tantras hindous.

Je soupçonne que la majeure partie du récent débat parmi ces soi-disant enseignants « Néo-Advaitan » au sujet de « Qu'est-ce que l'illumination ? », et même de la « phase post-illumination », concerne la purification de manifestations résiduelles de l'égoïsme : fierté, colère, peur, paresse et désir. Cela peut arriver justement parce que nous les Occidentaux, manquons non seulement d'expérience, mais aussi de terminologie en français pour décrire les différents échelons de l'illumination. Mon propre professeur, lorsqu'on lui posait des questions sur ce sujet, étant un yogi et un érudit tamoul, mais pas un intellectuel, conseillait à ses étudiants de se référer aux écritures des Siddhas (qui, à l'époque, n'étaient en grande partie pas traduites), sinon à ceux de Sri Aurobindo.

Le terme que j'ai vu dans la littérature tamoule du sud de l'Inde qui se rapproche le plus « d'illumination » est *vettivel*, qui fait référence à la vaste étendue lumineuse de la conscience, à l'état de béatitude du samadhi, à la conscience transcendante et à la conscience d'être elle-même. C'est « l'endroit » où les pensées tombent, l'une après l'autre, jusqu'à ce que notre conscience ne soit plus qu'un espace vide. Cela veut dire l'absence de subjectivité et d'objectivité. Cela signifie l'émergence du temps. C'est l'éternel maintenant. C'est l'endroit où l'on transcende le passé, le présent et le futur. C'est un état qui est inaccessible aux perceptions sensorielles ; un état sans marques distinctives, un ciel sans taches. *Vettivel* est l'émergence du temps, la libération, la liberté véritable. C'est « cette Vérité, le Soleil couché dissimulé dans la noirceur ».

*Il est sans forme, sans défauts, irradiant et omniprésent,
Toujours béat, au-delà des mots, et la lumière intérieure de ceux qui l'ont connu.*

L'Un, se divisant en Brahma, Vishnu et Siva, crée, maintient et détruit l'univers en entier.

Comme une colonne de lumière qu'est la Libération, Il est,

Que les pieds du Divin protègent.

– *Aphorisms of Wisdom* 28, verset 1, par Paambatti Siddha, dans *The Yoga of the 18 Siddhas* : an Anthology, pages 475-476.

Bien qu'aucune quantité de mots ne puisse l'exprimer, on peut le réaliser sous la guidance du guru dans la pratique du *yoga de la kundalini* tel que prescrit par les Siddhas, incluant les éléments suivants : apprendre ce yoga en personne avec le guru (« aux pieds »), éveiller l'énergie dans le chakra *muladhara* et la diriger mentalement vers le haut au travers des cinq chakras, jusqu'à ce qu'elle atteigne *sahasrara*.

Question : Pourquoi avez-vous dit en début d'interview que le Siddhantha commence là où s'arrête l'Advaita ?

Réponse : Yogi Ramaiah a répondu succinctement à cette question lorsqu'il a décrit le but du Siddhantha comme étant « l'abandon complet ». Même si sur le plan spirituel l'Advaita abandonne la perspective de l'ego à la perspective de l'âme, les Siddhas se sont rendu compte que dans un corps physique décédé ou dans un corps vital rempli de désirs et d'émotions, ou dans un esprit névrosé, il ne peut y avoir de perfection. Ils ont réalisé que « l'éveil spirituel » ou « l'abandon complet » ou « la libération » ne peut être limité au plan spirituel. Ils ont imaginé et réalisé le potentiel de l'évolution de l'humanité, et à l'avant-garde de sa perfection, ont développé les moyens pour réaliser un processus progressif de purification (*shuddhi*) qui implique l'abandon de la perspective de l'ego et des fausses identifications :

1. Dans le corps spirituel, *anandamayakosha*, où l'on réalise *sat chid ananda*, Shiva-Shakti, ou le Soi, on devient un saint et on communique intimement avec le Divin. La perspective

Suite à la page 14



Une interview de Marshall Govindan (suite)

égoïste ordinaire d'un saint est remplacée, au moins en partie, par une prise de conscience de la Présence du Divin. On s'identifie avec « l'observateur » ou le « témoin », mais l'esprit, le vital et le physique ne sont ni transformés ni même soutien à l'abandon. Mais si l'abandon ou la communion du mystique est limité au plan spirituel de la réalité uniquement, on peut ressentir le besoin de faire des distinctions philosophiques ou théologiques jusqu'à ce que l'on abandonne son ego sur le plan intellectuel. D'ailleurs, la plupart des saints ne resteront pas suffisamment longtemps dans le plan physique pour terminer le processus de l'abandon, pour diverses raisons qui vont de la santé physique à l'aspiration à « s'échapper de ce monde de souffrance ».

2. Dans le corps intellectuel, *vinjananmayakosha*, le silence règne, la pensée cesse en général, et on développe le *jnana siddhi*, la faculté de savoir intuitivement, par l'identité, et à communiquer ce savoir facilement. On est un sage, guidé essentiellement par la sagesse intuitive, on a abandonné la fierté de savoir, mais l'on est toujours distrait par la nature de l'esprit, du vital et du corps. L'ego subsiste jusqu'à ce que l'abandon englobe tous les plans de l'existence. Il y a toujours le risque d'une chute, et le désir, l'aversion et le fait de s'accrocher à la vie peuvent toujours créer de la souffrance. Comme disait Saint Augustin : « Seigneur, aidez-moi à m'abandonner, mais pas maintenant ». C'est-à-dire qu'une partie de notre nature inférieure, particulièrement le plan mental, le siège des fantasmes et des désirs, et le plan vital, le siège des émotions et des désirs, résiste à la transformation que l'abandon entraîne.
3. Dans le corps mental, *manomayakosha*, on développe certains *siddhis* associés aux sens subtils ; cela commence avec la clairvoyance – la faculté de voir des choses à une distance temporelle ou spatiale, ou la clairsaudience – le sens subtil de l'ouïe, ou la « clairsensibilité » – le sens subtil du ressenti. On peut faire des prédictions, manifester la capacité de

guérison, et connaître le passé des autres par ressentis intuitifs, dans la mesure où l'on est capable d'entrer dans des états de méditation profonds de communion avec le passé, le futur ou tout aspect d'un objet sur lequel on se concentre. On devient un Siddha, ayant abandonné la fierté et la recherche de nouvelles expériences, mais l'on peut toujours ressentir des émotions perturbatrices et des désirs dans le corps vital que l'on n'a pas encore abandonnés.

4. Dans le corps vital, *pranamayakosha*, on abandonne tous ses désirs et ses émotions, et on change complètement son allégeance à l'ego pour ce que Sri Aurobindo appelle « l'être psychique » ou l'âme, qui ensuite termine le processus, et où l'on manifeste d'autres *siddhis* extraordinaires. On devient un *Maha Siddha*, après avoir abandonné l'ego au niveau du plan vital de l'existence, capable de manifester des *siddhis* ou pouvoirs, qui impliquent la nature elle-même. Cela peut inclure la matérialisation d'objets, la lévitation, le contrôle du temps, la réalisation de souhaits et l'invisibilité. S'ils ont surtout vécu en Inde, au Tibet, en Chine et dans l'Asie du sud-est, d'après leurs dires, les *Maha Siddhas* ont voyagé partout dans le monde, mais leur corps physique ne s'était toujours pas abandonné à la nature supérieure; la descente de la conscience supérieure dans leurs propres cellules.
5. Dans le corps physique, *annamayakosha*, qui devient un corps divin, un *divya deha*, brille d'une lumière dorée d'immortalité. Quelques rares *Siddhas* sont capables d'abandonner leur ego sur le plan physique, où la conscience limitée des cellules du corps abandonne ses buts métaboliques ordinaires, et s'intègre totalement à la Conscience Suprême. Ces grands *Siddhas* sont capables de manifester des *siddhis* ou pouvoirs qui impliquent la nature matérielle elle-même. Leur corps physique qui rayonne d'une lumière dorée de cette conscience résiste à la maladie et à la mort.

Suite à la page 15

Une interview de Marshall Govindan (suite)

Même pour le plus sérieux des yogis, cela est difficile à concevoir si l'on reste attaché à cet ancien paradigme d'opposition entre esprit/conscience et le corps et le monde. On devient un Babaji ou un Boganathar ou un Agastyar et notre perfection n'est plus limitée par l'ignorance de notre nature physique humaine où on est vulnérable à la maladie et à la mort. Si l'on quitte le plan physique, ce n'est pas parce que la nature physique nous force à le quitter. À travers les écrits des Siddhas, nous pouvons voir de nombreuses descriptions de ce niveau de transformation divine.

Question : Pourquoi les Siddhas ne se considèrent-ils pas comme étant des êtres particuliers et donnent-ils par conséquent si peu de détails sur leur vie personnelle ?

Réponse : Le Siddha Patanjali nous dit que tant que les vieilles habitudes de s'identifier au corps et à l'esprit ne sont pas complètement déracinées, en retournant constamment à la source de la conscience, l'ego peut toujours à l'occasion tromper même un saint ou un Siddha. Ils peuvent, par exemple, utiliser leurs pouvoirs pour attirer l'attention des gens. Cependant, une fois que l'abandon s'est produit même sur le plan physique, l'ego est banni à jamais. On devient littéralement « rien de particulier », car on s'identifie uniquement à Cela, qui imprègne tout : la conscience pure. Au cours du temps, certains Siddhas ont atteint cet état mais ils n'ont pas mis en valeur ni donné d'importance à leur propre personne, leurs pouvoirs, leur biographie ou leurs activités – car cela ne leur appartenait pas. Ces êtres réalisés étaient les instruments de la force Divine et de la Lumière et tout ce qui passait par eux était dû à ce Pouvoir Divin. Ce n'est donc pas un hasard si nous en savons si peu sur ce que les Siddhas ont fait ou sur leur vie *personnelle*, mais nous connaissons bien leur enseignement de la sagesse. Ils ont atteint la sagesse, qu'ils se sont donné la peine de nous laisser. C'est cette conscience, cette sagesse, cette expérience de la Réalité ultime qu'ils ont considérées comme étant de la plus haute importance,

car elle montrait le retour vers le « Royaume des Cieux ». En mettant l'accent sur la personne de l'enseignant plutôt que sur l'enseignement lui-même, les religions telles que le christianisme et le bouddhisme se sont formées. Bouddha n'était pas un bouddhiste. Jésus n'était pas un chrétien. Les enseignements de Jésus, ses paraboles, ont été remplacés par une religion sur sa personne, en dépit du fait que l'histoire nous a fourni des détails historiques sur lui et sa vie. Bouddha, qui, en tant qu'hindou a cherché à remplacer le rituelisme par les enseignements sur comment éviter la souffrance, est devenu un objet de vénération.

Le Siddha peut être appelé à rester dans le même corps physique pendant une période de temps indéfinie, ou se réincarner dans un autre corps ou se dématérialiser, ou s'élever comme Jésus l'a fait, ou être dans plusieurs corps, un corps visible en même temps dans deux endroits différents. Il existe un exemple bien documenté, celui de Ramalinga Swamigal, à la fin du dix-neuvième siècle. Son corps ne projetait pas d'ombre au soleil, ne pouvait être blessé ni photographié, malgré de nombreuses tentatives alors qu'il posait avec un groupe de gens devant des experts en photographies, et dont le corps disparaissait de la terre, de façon spectaculaire, dans un éclair de lumière violette. Depuis lors, on a dit que Ramalinga Swamigal était réapparu à plusieurs occasions pour assister ses dévots dans le besoin. Dans le sud de l'Inde, des enfants et des dévots continuent jusqu'à ce jour de chanter de nombreux poèmes ou chants parmi les quarante mille qu'il a écrits vantant la voie de « la grâce de la lumière suprême ». Nous avons aussi l'exemple de Kriya Babaji, décrit dans *Autobiographie d'un yogi* et *La voix de Babaji : une trilogie sur le Kriya Yoga* et ceux des Siddhas Agastyar, Boganathar et Sri Aurobindo, qui ont laissé des témoignages détaillés sur leur propre processus d'abandon au niveau du corps physique et de plusieurs formes d'immortalité. Comme l'a écrit Mircea Eliade : les *Siddhas* sont ceux « qui comprennent la libération comme la conquête de l'immortalité ».



Ordre des Acharyas : Rapport annuel et projets pour 2026

AIDEZ-NOUS À APPORTER LE KRIYA YOGA DE BABAJI
À DES PERSONNES COMME VOUS PARTOUT DANS LE
MONDE

C'est le moment idéal pour faire un don à l'« Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji », qui nous aidera à continuer à faire connaître le Kriya Yoga de Babaji à des personnes qui, sans cela, ne pourraient pas en bénéficier.

Au cours des 12 derniers mois, depuis septembre 2024, les membres de l'Ordre des Acharyas ont réalisé les actions suivantes :

- Organisé plus de 100 séminaires d'initiation pour plus de 1 100 participants vivant dans 21 pays, dont le Brésil, l'Inde, le Sri Lanka, la République populaire de Chine, la Malaisie, le Japon, l'Espagne, l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Angleterre, l'Autriche, la Suisse, la Belgique, l'Estonie, l'Australie, la Colombie, l'Uruguay, la Bulgarie, les États-Unis et le Canada.
- Parrainé et aidé à organiser des satsangs hebdomadaires en ligne via Zoom en Inde, en Amérique du Nord, au Brésil, en Allemagne, au Sri Lanka, en Italie et en France, ainsi que des réunions quotidiennes de sadhana via Zoom en Inde.
- Géré un ashram et un bureau d'édition à Bangalore, en Inde. Il a publié et distribué la plupart de nos livres et cassettes dans toute l'Inde.
- Géré un ashram à Badrinath, en Inde.
- Parrainé un rassemblement Gurupurnima d'une semaine réunissant près de 100 initiés, dont 11 Acharyas, en France, du 8 au 15 juillet.
- Réimpression du Tirumandiram, en 5 volumes, 4e édition. Publication du Yoga de Tirumular : Essais sur le Tirumandiram en français
- Parrainage de cours publics gratuits hebdomadaires sur le Kriya Yoga de Babaji et d'événements kirtan à l'ashram du Québec
- Organisation de trois pèlerinages à l'ashram

de Badrinath, dont 22 personnes en anglais, 16 personnes du Brésil et 22 d'Estonie, qui auront lieu en septembre et octobre 2025.

- Formation d'un nouvel Acharya, Jnanaskandar, en Estonie
- Rénovation du site web de l'Ordre, rendant sa navigation beaucoup plus facile dans ses 20 langues.

En 2025-2026, l'Ordre prévoit de réaliser les actions suivantes :

- Organiser des séminaires d'initiation dans la plupart des pays mentionnés ci-dessus.
- Organiser des cours publics gratuits d'asana et de méditation deux fois par semaine dans nos ashrams au Québec, à Bangalore et au Sri Lanka.
- Publier le livre Thirumandiram : un classique du yoga et du tantra en allemand et en français. Publier en hindi le volume 3 de La Voix de Babaji.
- Terminer la formation des nouveaux Acharyas aux États-Unis, au Canada, en France et en Suisse.
- Organiser trois pèlerinages à Badrinath : un en français en juin, un en anglais en septembre et un en portugais de fin septembre à mi-octobre 2025.

Les 35 Acharyas bénévoles de l'Ordre et de nombreux autres organisateurs bénévoles ont besoin de votre soutien pour mener à bien ce programme pour l'année 2025-2026. Votre contribution est déductible d'impôt au Canada et aux États-Unis. Envoyez-la avant le 31 décembre 2025, si possible, et recevez un reçu pour votre déclaration de revenus 2025. Utilisez votre carte de crédit !

Notre travail est entièrement financé par vos contributions. De nombreuses personnes à travers le monde attendent de recevoir l'initiation. Nous enverrons des acharyas dès que nous aurons reçu les fonds nécessaires pour payer les frais de voyage.

KriyaMandiram – votre ashram au pied des Alpes autrichiennes

Par Acharya Chaitanya

Récemment, j'ai eu la chance de me réunir avec beaucoup d'entre vous en France. Cette rencontre a été un cadeau précieux. Enseigner, partager l'amour, la sagesse et le rire a laissé une empreinte bénéfique au plus profond de mon cœur. La grâce du Guru nous a véritablement élevés et a connecté nos cœurs, unissant notre vision. J'ai réalisé à quel point le rassemblement de sadhakas dévoués en Son nom est puissant, et à quel point ces rencontres sont précieuses et inspirantes lorsqu'elles dépassent les frontières de notre sangha locale. De tels satsangs à cœur ouvert peuvent revigorer et enrichir notre sadhana quotidienne et notre vie de tous les jours.

À ma grande surprise, je comprends maintenant que seuls quelques Kriyabans savent qu'en mai 2021, nous avons fondé et dédié un ashram pour Babaji dans la paisible campagne de la Basse-Autriche, à seulement une heure de Vienne. L'une des intentions initiales était d'offrir un espace sacré aux pratiquants sérieux afin qu'ils puissent approfondir leur pratique lors de retraites individuelles ou en groupe, ainsi qu'un lieu de partage et de connexion.

La semence de cet espace dédié à la sadhana a germé dans mon cœur au cours des années passées au Pérou, entre 2009 et 2015. Au Pérou, j'ai cofondé une école de yoga et un projet d'aide sociale pour les enfants locaux dans le besoin, leur apportant amour, nourriture végétarienne et éducation. Nourri par cette expérience, j'ai consciemment décidé de consacrer un espace de ma maison en Autriche à la pratique spirituelle et d'y inviter d'autres personnes.

« Alors, devenez un yogi et votre maison deviendra automatiquement un ashram ! »

Je me souviens que M.G. Satchidananda affirmait dans son livre *« Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel »* que nous n'avons pas nécessairement besoin de plus de studios de yoga, mais plutôt de plus d'ashrams, et qu'un ashram est la résidence d'un yogi. J'ai suivi son exemple en m'adonnant quotidiennement à la pratique et en l'appliquant du mieux que je pouvais à mes activités quotidiennes et à mes relations. Ainsi, la semence a commencé à germer et, au fil du temps, le Guru a ouvert la voie.

Après avoir créé cet ashram, je me suis installé à *KriyaMandiram* avec ma compagne, nos deux enfants et généralement un ou deux autres sadhakas, pour y vivre en tant que père de famille et acharya. L'image de Babaji sur l'autel de notre maison me rappelle chaque jour qu'en partageant l'amour et la bienveillance avec les autres, tout devient possible.

Au *KriyaMandiram*, de nombreux événements ont lieu tout au long de l'année, notamment des satsangs, des kirtans, des séminaires d'initiation, des retraites silencieuses et des formations de professeurs de Kriya Hatha Yoga. De

plus, nous vous invitons tous à venir participer à des retraites personnelles et à vous immerger pleinement dans le Kriya Yoga. Chaque fois que vous ressentez le besoin de rétablir ou d'approfondir votre pratique et votre engagement, pensez à vous tourner vers cette retraite de paix et d'inspiration.

Actuellement, l'ashram dispose d'environ 15 lits pour les étudiants en visite, de deux bâtiments résidentiels, d'un temple pouvant accueillir environ 20 à 30 personnes et d'une spacieuse yourte mongole. Afin d'assurer la pérennité de l'ashram, nous avons fondé une association caritative à but non lucratif appelée *KriyaMandiram – Association pour l'éveil de la conscience et le pouvoir de la création*. Aujourd'hui, l'ensemble du projet est financé uniquement par les cotisations annuelles d'environ 60 membres (principalement des Kriyabans) et par des dons supplémentaires. Veuillez noter qu'en tant que membre de *KriyaMandiram*, vous avez accès à ses installations. Ainsi, pour certains sadhakas, *KriyaMandiram* est déjà devenu un second foyer. Nous vous invitons chaleureusement à nous rejoindre et à nous soutenir.

Comment se passe la vie à KriyaMandiram ?

La vision de *KriyaMandiram* repose sur trois piliers communs au yoga, à savoir Sadhana, Seva et Sangha, et vous êtes encouragé à réfléchir à l'importance et aux bienfaits spirituels de leur pratique.

Pour les Kriyabans, notre pratique spirituelle est le tissu conjonctif de l'ashram. Grâce à une pratique constante de l'action en pleine conscience, nous découvrons que nous pouvons lentement créer un champ de conscience dans nos activités quotidiennes qui transcende nos pensées et nos comportements ordinaires et conditionnés. La sadhana au *KriyaMandiram* est une pratique ascétique, *tapas*, qui nous permet de voir et de peut-être transcender notre nature limitée, critique et égocentrique, afin de trouver notre propre nature véritable, qui n'est ni limitée ni critique et qui est uniquement centrée sur le vrai soi en nous et en tous les autres.

En plus de votre pratique quotidienne matinale et en soirée du Kriya Kundalini Pranayama et du Dhyana Yoga avec d'autres sadhakas, vous êtes invité à participer à 2 ou 3 cours hebdomadaires de Kriya Hatha Yoga, à une réunion mensuelle de kirtan et à la journée mensuelle de sadhana (6 à 8 heures de pratique continue) afin de rafraîchir et d'approfondir votre pratique du Kriya Yoga. En outre, des retraites silencieuses ou des séminaires d'initiation au Kriya Yoga ont lieu presque tous les mois.

En général, l'environnement spirituel favorable, le calme, le cadre naturel et la fraternité de la sangha se sont révélés très inspirants et bénéfiques pour la pratique spirituelle et l'approfondissement du cheminement intérieur.

Suite à la page 15



KriyaMandiram (suite)

Mais, si nécessaire, je suis disponible pour vous guider dans votre sadhana.

En plus de la sadhana, nous proposons le seva comme discipline spirituelle.

En servant consciemment nos semblables, nous apprenons à aimer véritablement les autres. Puissent toutes nos actions en tant que Kriya sadhakas être empreintes de générosité sincère et compatissante, et de bons vœux pour tous. Pussions-nous réaliser, en servant les autres, qu'il ne peut y avoir de but plus noble qu'un service véritablement désintéressé et aimant.

Dans cet esprit, nous vous invitons à consacrer une partie de votre temps pendant votre retraite au service. Cela peut inclure des travaux ménagers et de jardinage ou la préparation des repas lors d'événements. Veuillez noter que KriyaMandiram est entièrement soutenu par le soutien bénévole de personnes qui partagent sa vision et qui ont bénéficié de ses offres et de sa communauté.

Sangha – Vous n'avez pas besoin d'être seul dans votre cheminement.

Lorsque de véritables chercheurs (des aspirants spirituels fidèles) se rencontrent dans le satsang, les chercheurs peuvent devenir des trouveurs. En côtoyant d'autres pratiquants sincères, nous acquérons la foi dans la voie et développons notre capacité à mener une vie spirituelle. Comme l'a si bien dit un autre maître, soulignant l'essence même du satsang :

« Lorsque plus de deux personnes se réunissent en mon nom, je suis au milieu d'elles. »

Lorsqu'un chercheur comprend que Tout est Conscience et que « Je suis Cela », alors il/elle sait que tous les autres doivent être la même Conscience. Pussions-nous, à travers la reconnaissance de notre unité inhérente, contribuer à un amour humain plus grand qui transcende notre séparation. Par la grâce du Guru, tout est possible. Om Tat Sat.

Veuillez consulter le site web de l'ashram www.kriyaman-diram.org ou me contacter directement au +436644180940 ou à l'adresse chaitanya@babajiskriyayoga.net.

Nouvelles et Notes



*** Nouveau Livre numérique * Le Yoga de Tirumular : Essais Sur Le Tirumandiram**
Dr T.N. Ganapathy, Ph.D et le Dr KRA Arumugam, Ph.D



« Ce livre répond à un besoin de longue date, celui d'une introduction et d'un commentaire complet en langue française sur l'une des plus grandes œuvres sources du yoga : le Tirumandiram ou « sainte guirlande de mantras », ainsi décrit par le Dr Georg Feuerstein Ph.D, « aussi importante

que les Yoga-Sutras de Patanjali, la Bhagavad Gita et le Yoga-Vashistha réunis ». Tirumandiram est considéré comme le plus grand et le plus ancien ouvrage fondateur des Siddhas, les plus grands adeptes du yoga, et comme une encyclopédie de sagesse philosophique et spirituelle rendue sous forme de vers. C'est un livre de yoga, de tantra, d'alchimie, de mysticisme, de mantra, de yantra et de philosophie. Mais sans commentaire, il a été difficile pour la plupart des lecteurs français, peu familiarisés avec la plupart des concepts philosophiques sous-jacents, de le comprendre clairement.

Pour plus de détails, veuillez visiter [La Boutique](#).



Ashram avec vue sur le mont Neelakantan

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec avec M. G. Satchidananda (en français uniquement). Première initiation : 8-10 mai, 4-6 septembre 2026. Seconde initiation : 17-19 octobre 2025, 12-14 juin, 16-18 octobre 2026 ; [Cliquez ici](#) pour les détails.

Formation des enseignants du Kriya Hatha Yoga (en anglais) 6-21 août 2026, avec M.G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi, Acharya Chaitanya, Dr Nicole Marquis. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/training-quebec.htm>.

Pèlerinage à Badrinath, en Inde, avec Jaak Kivimae, du 11 au 26 octobre 2025. Jaak Kivimae et les initiés estoniens. Contact: [kivi-](#)

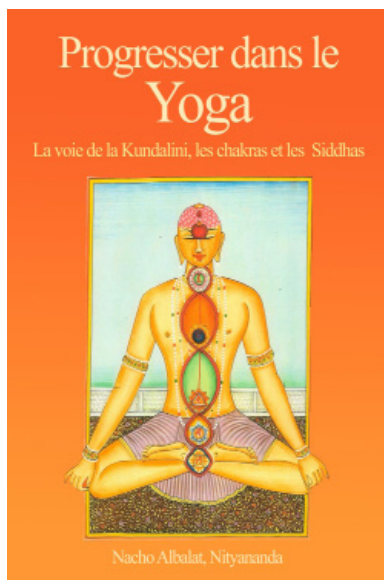
Suite à la page 20



mae.jakk@gmail.com

Pèlerinage à Badrinath, en Inde, avec Acharya Ramadevar. Réservé aux résidents initiés de l'Inde. Du 25 septembre au 11 octobre 2026. En anglais uniquement. Détails ici : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

Pèlerinage à Badrinath, en Inde, avec Acharya Shivadas, du 11 au 27 septembre 2026 <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 dévelop-

per 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

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 fai-

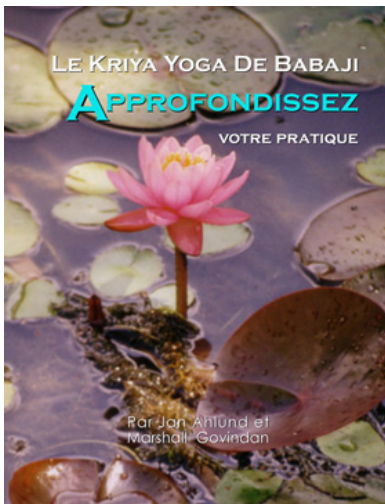
sons dans le yoga est intentionnellement l'opposé de ce que notre nature humaine nous motiverait généralement à faire. Quelques exemples évidents, comme de rester conscient quand les yeux sont fermés plutôt que de dormir ou de se tenir sur la tête plutôt que sur nos pieds, *le Yoga nous demande de nous 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 réfrénements sociaux prescrits par Patanjali, dans les *Yoga-Sutras*, vous permettront de transformer votre nature humaine ainsi que d'atteindre vos objectifs pratiques et sublimes dans la vie. Ces réfrénements 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 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-

Suite à la page 21



«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 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

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 tech-

niques de Kriya Yoga qui sont enseignées lors des séminaires d'initiation ne peuvent être partagées durant ces sessions. Leur but est d'encourager les participants à méditer, et accessoirement de donner une source d'inspiration. Il sera répondu aux questions des initiés concernant les techniques de Kriya Yoga *uniquement lors d'un échange personnalisé (par courriel, téléphone ou en personne), afin que la confidentialité soit assurée.*

Utilisez Zoom pour vous joindre à des cours de Kriya Hatha Yoga, des méditations et des satsangs en ligne. Visionnez les enregistrements de 2020 à 2024 sur patreon.com/babajiskriyayoga.

Satsang international pour les initiés : Satsang tous les premiers dimanches du mois. 13h30 GMT+1 (15h - heure d'Europe centrale ; 9h30 - heure de Montréal) : 60 à 120 minutes. Sadhana guidée en groupe tous les autres dimanches.

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

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

Satsang quotidien - Kriya Yoga de Babaji Sri Lanka : Tous les jours (du lundi au samedi) 11h30 GMT (17 h - heure normale de l'Inde). Pour plus d'informations : https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/

À Sao Paulo, au Brésil, pour les initiés : Satsang tous les jours, à 18h30 (fuseau horaire de São Paulo). Cours de Hatha Yoga, tous les vendredis, à 8h pour tous. <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

Suite à la page 22



Nouvelles et Notes (suite)

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 décembre 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.

