

Le Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Vie simple et pensée élevée

Par M. G. Satchidananda

On me demande parfois comment je suis devenu si dévoué au Kriya Yoga de Babaji. En réponse, je fais référence à la période de « contre-culture » de la fin des années 1960, lorsque j'ai commencé à remettre en question les valeurs de la culture matérialiste américaine et la façon dont je fus inspiré par mon professeur, Yogi Ramaiah, à embrasser la culture Siddha de Yoga de l'Inde du Sud. Mon adhésion à cette tradition fut pleinement réalisée pendant l'année que j'ai passée là-bas, de 1972 à 1973, alors que je vivais et pratiquais le Kriya Yoga de Babaji dans les ashrams qu'il y avait établis. Cette culture pourrait se résumer par les mots « vie simple et pensée élevée », inscrits sur un écriteau dans nos ashrams et nos centres.

C'est également une phrase que le Mahatma Gandhi a popularisée. Yogi Ramaiah était un adepte de Gandhi et de ses enseignements. Comme cette culture a presque complètement disparu, et qu'elle est même largement rejetée en Inde aujourd'hui, tant par ses dirigeants que par l'homme de la rue, c'est un défi pour moi d'inciter les autres à l'adopter, sans faire appel aux images stéréotypées de Gandhi et de l'ascétisme hindou.

Il y a 50 ans, j'ai adopté le même style vestimentaire que Gandhi, à l'exception des jours de semaine au travail, c'est-à-dire un dhoti et un châle en coton filé à la main, que nous achetions dans les magasins de la coopérative Gandhi, ainsi que de nombreuses austérités : un régime

végétarien, dormir sur le sol, laisser pousser mes cheveux et ma barbe, pratiquer le yoga huit heures par jour, observer des jours de silence, jeûner chaque semaine, éviter la télévision et suivre un code social. J'ai maintenu ces formes d'austérité ou tapas, de manière stricte pendant 18 ans, alors que je vivais dans les ashrams et les centres sous la direction de Yogi Ramaiah.

Pendant mon séjour en Inde, les gens me demandaient parfois si j'étais un disciple satyagraha de Gandhi parce que mes vêtements ressemblaient à ceux de Gandhi. Cette façon de s'habiller a progressivement disparu en Inde et a été remplacée par des pantalons et des chemises, les Indiens essayant de s'habiller comme les Occidentaux. Lorsque j'ai commencé à partager le Kriya Yoga de Babaji avec des personnes de diverses cultures à travers le monde, j'ai moi aussi cessé de porter les dhotis khadi en public, pour éviter de donner aux autres la première impression que j'étais un membre du mouvement Hare Krishna ! Heureusement, le code vestimentaire gandhien m'avait permis de me tenir socialement à l'écart de l'influence négative de la culture américaine, jusqu'à ce que je sois largement immunisé contre elle. L'abandon de ce style vestimentaire m'a permis

Table des matières

1. Vie simple et pensée élevée, par M.G. Satchidananda
6. Pourquoi le yoga est-il comme le surf, par M. G. Satchidananda
7. Protéger votre cerveau du déclin cognitif : 3 pratiques simples
8. Nouvelles et notes



Publiés trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji inc.

196, rang de la Montagne, C.P. 90

Eastman (Québec) Canada J0E 1P0

Tél. : 450-297-0258 ; téléc. : 450-297-3957

Courriel : info@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net

Suite à la page 2

La vie simple (suite)

de partager les techniques du Kriya Yoga de Babaji avec des personnes de cultures très différentes sans susciter la crainte qu'elles doivent adopter les modes vestimentaires indiennes ou l'hindouisme. Bien que j'aie continué à embrasser les autres austérités, valeurs et vertus, ou niyamas, qui sous-tendent vers « une vie simple et une pensée élevée », je me demande parfois ce que je pourrais faire de plus pour inciter les étudiants à embrasser ces valeurs et ces vertus, qui sont, selon moi, préalables et essentielles à la voie. Mon espoir résiduel pour son avenir réside dans les mouvements de conservation et d'environnement. Permettez-moi de tenter d'expliquer pourquoi.



Pourquoi tant d'étudiants en Yoga échouent-ils ?

La culture comprend bien plus que les vêtements et la langue. Il s'agit essentiellement des valeurs auxquelles on adhère et de leurs objectifs. Le mot « culture » est dérivé du mot latin culte, qui signifie « adorer ». Dans notre culture matérialiste moderne, ce que l'on vénère, ce sont les produits et services matérialistes qui peuvent être achetés et vendus, avec le moins de délai et d'effort possible. Les gens veulent et attendent une gratification instantanée. Même dans le domaine du Yoga, le besoin de gratification instantanée a réduit sa représentation à une forme d'exercice physique, avec peu d'appréciation pour les valeurs qui lui permettent de déployer son potentiel

dans les cinq plans d'existence. Pire encore, on poursuit le matérialisme spirituel, c'est-à-dire les soi-disant « expériences spirituelles » et les pouvoirs, et lorsqu'ils ne viennent pas, on cesse tous les efforts. Nous avons une culture de consommation, alimentée par des désirs sans fin, la compétition et la recherche du confort et du plaisir. Au cours des 50 dernières années, cette culture matérialiste et de consommation a largement remplacé la plupart des autres cultures par la télévision, l'internet et la mondialisation des marchés.

La vie est une série de choix. Lorsque j'entends des étudiants dire : « Je n'ai pas le temps de pratiquer le yoga », ce qu'ils disent en réalité, c'est que la pratique du yoga n'est pas leur priorité, car chacun dispose de vingt-quatre heures par jour. Qu'est-ce qui détermine vos priorités ? Qu'est-ce qui vous anime ? En d'autres termes, qu'est-ce qui vous importe le plus ?

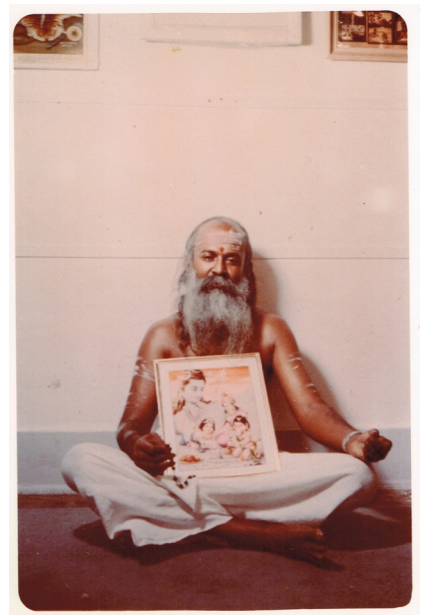
Pour réaliser le potentiel du Yoga, il faut comprendre et

adopter ses valeurs, puis choisir consciemment de mettre ces valeurs en adéquation avec ses pensées, ses paroles et ses actions. Comme nous sommes tous poussés par nos habitudes, nous devons exercer ce pouvoir de choisir, notre volonté, de façon répétée jusqu'à ce qu'elles deviennent habituelles. Comme l'a dit Aristote, « la vertu est une sorte d'habitude ». C'est l'habitude du bon choix. En d'autres termes, la vertu est une synthèse de la connaissance et de l'habitude, de la conscience et de l'activité, de la pensée et de la volonté. C'est une tâche énorme. Sinon, l'étudiant typique ne saisit pas ce qui est nécessaire, et le « Yoga » reste simplement un pansement sur les blessures de la vie, et un moyen de soutenir une culture matérialiste et destructrice. Cela commence par des questions existentielles fondamentales sur le but que l'on poursuit.

En outre, ceux qui nient l'existence de Dieu ou qui ne parviennent pas à réaliser leur potentialité spirituelle oublient que nous ne pouvons pas faire l'expérience directe d'une potentialité sans la soumettre à des conditions intenses ou percutantes. Par exemple, en tant que profanes, nous tenons pour acquis que l'eau est liquide, même si les scientifiques nous disent qu'elle n'est qu'une combinaison de gaz. La nature gazeuse de l'eau est sa potentialité. Si l'on mettait en doute sa nature gazeuse, le scientifique emmènerait le sceptique dans son laboratoire et ferait passer un courant électrique dans l'eau, le sceptique verrait de ses propres yeux la nature gazeuse de l'eau. De même, l'infinitude, la transcendance, l'immanence, l'indestructibilité et l'omniprésence de l'âme sont des potentialités qui peuvent être rendues manifestes lorsque la discipline spirituelle du Yoga est suivie de manière concrète. Mais si une personne ne s'applique pas à cette discipline et aux conditions intenses de ses restrictions et vertus éthiques, connues comme les yamas et les niyamas, elle ne peut pas faire l'expérience de la divinité intérieure.

Pourquoi suis-je ici ? Qu'est-ce que je cherche ?

Pourquoi est-ce que je pratique le yoga ? Comment répondriez-vous à ces questions ? La paix de l'esprit, une meilleure santé, l'amour, Dieu, une expérience spirituelle, ce sont des réponses typiques à une question existentielle. Qu'ont-elles en commun ? Existe-t-il un mot qui résumerait ce que chacun recherche ? Ce mot est « bonheur ». Même ceux



Suite à la page 3

La vie simple (suite)

qui ne s'intéressent pas au Yoga recherchent le bonheur de manières diverses : un repas, un divertissement télévisuel, le sport, le sexe, l'alcool, et même le fait de travailler tard parce que « je serai heureux quand j'aurai fini mon travail ! ». Ainsi, tout le monde parvient à trouver un peu de bonheur. Mais le bonheur, c'est comme ramasser de l'eau avec les mains, car il s'échappe si facilement. « La vie, la liberté et la poursuite du bonheur » est une phrase bien connue de la Déclaration d'indépendance des États-Unis qui affirme les droits de l'homme.

Cette quête est sans fin jusqu'à ce que l'on se rende compte que le bonheur durable ne peut être trouvé dans des choses qui ne durent pas. Qu'est-ce qui dure ? Tout change : vos états mentaux et émotionnels, vos relations, la météo, votre solde bancaire, par exemple. De plus, le bonheur lui-même est une émotion, un mouvement dans votre corps vital, qui sera facilement remplacé par d'autres émotions, comme la colère, la tristesse, la luxure ou la fierté lorsque les événements ou les circonstances changent. Tout événement peut « appuyer sur vos boutons » et provoquer des réactions qui naissent de souvenirs chargés d'émotions passées. Sachant cela, les sages ne recherchent donc pas le bonheur en essayant de changer les choses à l'extérieur, en essayant d'éviter ce qui peut « appuyer sur

leurs boutons ». Au lieu de cela, les sages utilisent tous les événements et toutes les circonstances pour aller à l'intérieur d'eux-mêmes, pour trouver et laisser partir les attachements et les aversions.

Qu'est-ce qui interrompt nos moments de bonheur ? Les Siddhas nous ont appris que ceux-ci sont interrompus par les souvenirs d'attachements et d'aversion, autrement dit nous

aimons et nous n'aimons pas, qui surgissent du subconscient au contact de nouveaux événements sensoriels. Ils ont déterminé la cause de notre souffrance : « nous rêvons les yeux ouverts ». Par exemple, quelqu'un vous dit quelque chose que vous n'aimez pas, ou vous tombez, et vous ressentez de la colère ; ou vous êtes frappé par un souffle d'air froid en hiver et vous vous sentez déprimé ; ou la soupe est froide ou trop salée, et vous avez des regrets ; ou vous recevez une lettre du service des impôts et vous avez peur.

Les Siddhas ne se sont pas contentés de diagnostiquer la cause de notre souffrance. Ils ont également prescrit

le remède : la pratique du Kriya Yoga, comprenant l'autodiscipline, l'étude de soi et l'abandon de la perspective égoïste. Il s'agit d'une philosophie pratique pérenne dont le but, comme nous le verrons plus loin, est le plus haut, tout en étant ancré ici et maintenant dans le monde.

Le matérialisme est responsable de la détresse psychologique, des conflits sociaux et politiques, et de la destruction de notre environnement.

La science moderne a apporté à l'humanité de vastes ressources matérielles, mais en même temps, elle l'a privée de tout développement spirituel et éthique. À leur place, elle a donné naissance à une culture commerciale et de consommation qui remplace les valeurs et les sentiments humains les plus nobles par la poursuite de la richesse et des possessions. La cupidité et la concurrence pour la richesse ont entraîné non seulement d'énormes inégalités économiques et des conflits sociaux, mais aussi la détérioration de la santé mentale due au stress et à la dépression, ainsi que la destruction de l'environnement de la planète, qui constitue désormais une menace existentielle pour l'humanité.

En mettant l'accent sur les sciences naturelles ou positives et en ignorant largement les sciences normatives telles que l'éthique et la logique, la culture matérialiste occidentale a également entraîné une disparité entre la théorie et la pratique de la philosophie et a maintenu la science à l'écart de la religion. Cette situation a été aggravée par le besoin des scientifiques et des chefs religieux de placer les intérêts de leurs organisations au-dessus de toute autre considération. Chacun de nous a le pouvoir de remplacer les valeurs du matérialisme par celles du Yoga. Quelles sont ces valeurs ? Pour les comprendre et les apprécier, il faut comprendre son éthique universelle, connue sous le nom de dharma, « buts et actions justes ».

Les idéaux éthiques indiens énoncés par les sages il y a des milliers d'années fournissent des objectifs et des moyens universels.

La logique, l'éthique et l'esthétique, avec leurs objectifs respectifs de vérité, de bonté et de beauté, appelés Satya, Sivam et Sundaram dans les traditions philosophiques de l'Inde, sont l'apanage de l'humanité et la distinguent des animaux inférieurs. La supériorité de l'homme sur l'animal réside dans le fait de vivre sur un plan supérieur, où l'on peut saisir la vérité, réaliser le bien et créer la beauté et l'harmonie. Ces trois objectifs sont également ceux des trois sciences normatives de la philosophie occidentale classique : la logique, l'éthique et l'esthétique, dont les trois aspects de l'expérience humaine sont respectivement la cognition (connaissance/pensée), l'affection (sentiments) et la conation (action). Elles partagent toutes un objectif ultime de perfection spirituelle, la réalisation intuitive de notre unité avec la réalité absolue, le summum bonum, le bien suprême de la vie. Contrairement à l'Occident, cependant, en Inde, ces objectifs idéaux ont pris une

Suite à la page 4



La vie simple (suite)

tournure pratique pour être réalisée par l'aspirant dans sa vie plutôt que dans un au-delà céleste ou eschatologique.

Les développements de ces trois sciences normatives offrent à chacun de nous les moyens de réaliser « la vérité, la bonté et la beauté » et, lorsqu'ils sont appliqués, un remède aux maux qui se sont infiltrés dans la société moderne. Cela est vrai parce que ces idéaux n'ont jamais été considérés comme de simples théories de la moralité, mais comme des modes de vie spirituelle grâce auxquels l'individu et la société pourraient se développer de manière harmonieuse.

Kriya, l'action en conscience commence par la connaissance de l'éthique, les yamas et niyamas.

Qu'est-ce que l'éthique ? L'éthique peut être définie comme l'étude du comportement humain qui soumet à la considération le bien suprême, le summum bonum de la vie humaine, et qui formule les jugements du bien et du mal, du bon et du mauvais. Ce terme est dérivé du mot grec éthos, qui signifie également caractère. Un synonyme « d'éthique » est « philosophie morale », qui se base sur le mot latin mores, qui signifie habitudes ou coutumes. L'éthique propose les principes qui rendent notre conduite morale ou juste. Le mot « juste » est dérivé du mot latin rectus, qui signifie « droit » ou « selon la règle ». Les règles sont les moyens. Mais quelle est la fin ? Nous ne pouvons répondre à cette question qu'en analysant le mot « bon », qui est dérivé du mot allemand « gut ». « Gut » signifie tout ce qui est utile ou utilisable pour une fin ou un but quelconque. Si nous acceptons cette signification du mot « bon » et que nous considérons l'éthique comme la science de la bonne conduite, nous arrivons à la conclusion que l'éthique s'intéresse à la fin ou au but de la vie. Non pas les objectifs personnels d'un individu, mais le but suprême ou la fin ultime vers laquelle la vie entière est dirigée, le bien suprême.

En éthique occidentale, ce bien suprême a été désigné de diverses manières. L'hédonisme considère le bonheur comme le bien suprême. Le perfectionnisme considère la réalisation de soi comme le bien suprême. Le rationalisme considère la raison comme le bien suprême. Au cours des dernières décennies, le matérialisme occidental a largement subverti les nobles objectifs de l'éthique en ce que j'appelle l'éthique appliquée, par exemple, la convention de Genève sur le traitement des prisonniers, l'éthique médicale, les codes de déontologie pour les avocats, les conseillers financiers, les psychiatres, et même les professeurs de yoga agréés ! Même Facebook et Google emploient des éthiciens pour déterminer les politiques en matière de protection de la vie privée. L'éthique dans le christianisme et le judaïsme commence par les dix commandements. Chaque secte de ces deux religions a développé divers principes éthiques qui soutiennent leurs propres objectifs ecclésiastiques et leurs interprétations de la Bible. Il s'agit de systèmes de croyances religieuses légalistes, plutôt que de systèmes philosophiques, où l'on croit que Dieu est la source de la loi, du jugement, de la récompense ou de la punition. Presque tous les systèmes

de philosophie indienne, y compris le yoga classique, s'accordent sur le fait que Moksha, ou la libération, est le bien suprême, qui inclut la suppression des sources de souffrance, tout en différant sur les moyens et les résultats pour l'acquérir.

L'éthique est aussi une science normative. Une science peut être définie comme une connaissance systématique, méthodique et exhaustive d'un sujet. Une science peut être naturaliste ou positive lorsqu'elle décrit ce qu'est un sujet et exprime des jugements factuels. Elle observe les faits, les classifie et propose des lois naturelles à leur sujet. Une science normative adopte un standard ou une norme et émet des jugements de valeur, de convenance ou d'appréciation sur son sujet et sur la façon dont il devrait être. Par exemple, la logique est une science normative de la pensée qui nous dit ce que notre pensée doit être pour être valide, vraie ou cohérente. Lorsque nous disons que l'éthique traite du bien et du mal, du bon et du mauvais comportement, nous voulons dire qu'elle émet des jugements d'appréciation sur le comportement.

Alors que la logique peut être une science abstraite, théorique et formelle de la pensée, l'éthique s'intéresse à l'activité comportementale de l'individu. L'éthique requiert des connaissances, des capacités et de la volonté. Connaître le bien et le mal ne rend pas une personne bonne. Un acte moral ou vertueux a été choisi volontairement. On est inspiré par la bonne volonté. On doit agir volontairement en fonction de sa connaissance des principes moraux.

Ma propre adhésion au yoga a été en partie motivée par des doutes concernant certains enseignements éthiques du christianisme. Lorsque j'avais environ 9 ans, j'ai demandé à mon pasteur luthérien « ce qu'il advient de l'âme des bonnes personnes après la mort si elles ne croient pas en Jésus-Christ comme leur Seigneur et leur sauveur ». Mon pasteur m'a répondu que leurs âmes iraient aux souffrances éternelles en enfer. Cela me semblait incompatible avec l'enseignement du christianisme selon lequel Dieu vous aime. Cela m'a incité à commencer à chercher ailleurs des réponses à des questions telles que celle-ci. Après dix ans, j'ai trouvé ce que je cherchais dans le Kriya Yoga de Babaji.

Les Yamas (contraintes sociales) et les Niyamas (vertus)

Les yamas sont des restrictions sociales, ou les contrôles de certaines activités ou impulsions, sans lesquels un comportement moral n'est pas possible. Il en existe cinq : (1) ne pas faire de mal, ahimsa, soit en pensée, en parole et en action, et qui, pour être possible, requiert l'amour et la fraternité universels ; (2) la véracité, satya, une retenue sur l'indulgence du mensonge, y compris l'exagération ; (3) ne pas voler, asteya ; le respect de la propriété d'autrui ; (4) la chasteté, brahmacharya ; littéralement, se déplacer avec aspiration vers l'absolu ;

Suite à la page 5



La vie simple (suite)

(5) l'absence d'avidité, *aparigraha* ; limiter ses désirs et ses possessions, vie simple et pensée élevée, car l'avarice conduit à l'attachement, la colère, l'illusion. Comme j'ai beaucoup écrit à ce sujet ailleurs et que l'espace est limité, ici, pour plus d'informations sur les yamas, voir les références à la fin de cet article.

Les niyamas sont des vertus que le yogi doit nécessairement développer pour former de bonnes habitudes et une personnalité intégrée à l'âme, pour insuffler une aspiration spirituelle et accélérer l'élimination des causes de la souffrance : l'ignorance de sa véritable identité, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort. Ils reflètent l'insistance de l'éthique indienne à privilégier l'amour et le sentiment humanitaire par rapport à la satisfaction personnelle et au gain économique. Ce sont les suivants :

1. La pureté ou *sauca* consiste à garder le corps propre et l'esprit rempli d'amour, de fraternité, de compassion, de bonté et de douceur ; Patanjali nous dit que « par la pratique des branches du Yoga, les impuretés périment et là se lève la lumière de la sagesse conduisant au discernement discriminant. » - Sûtra II.28 « De plus, on obtient la pureté d'être, *sattva*, la joie dans le mental, la concentration, la maîtrise des sens et l'aptitude à la réalisation du Soi. » - Sûtra II.41 L'inclusion de la pureté du mental par la pratique d'habitudes bienveillantes, du sentiment d'appartenance, de l'amour et de la compassion est éthiquement significative, surtout en cette ère moderne de la culture économique où la compétition personnelle et industrielle, l'hédonisme, la pornographie et l'esprit partisan politique qui ont conduit à leur disparition. « Étant pur, le Témoin, simplement par le pouvoir de voir, perçoit directement les pensées. » - Sûtra II.20
2. Le contentement, *santosha*, signifie ne pas rechercher avec excès les plaisirs du monde et se satisfaire de ce que l'on obtient, comme résultat de son travail honnête. « Par le contentement, on obtient la joie suprême. » - Sûtra II.42 Le contentement est un équilibre intérieur, qui implique l'harmonie, le plaisir en soi-même et l'amour intérieur, dans lequel on n'est pas troublé par les difficultés autour de soi. Que quelqu'un le ressente ou non, cela est dû à son ouverture d'esprit. Cela devient une pratique éthique, et pas seulement une vertu, lorsque vous partagez votre contentement et votre joie avec les autres, mais pas votre mécontentement ; lorsque vous vous exercez à voir le meilleur chez les autres, et non leurs défauts.
3. Austérité, *tapas*, défi volontaire à soi-même ; toute pratique intense ou prolongée en vue de la réalisation du Soi qui implique de surmonter les tendances naturelles ou la résistance du corps, des émotions et du mental. Cela implique de supporter patiem-

ment les vicissitudes de la vie, avec ses hauts et ses bas, de faire preuve d'égalité d'esprit face au succès et à l'échec, aux pertes et aux gains, à la gloire et à la honte.

4. L'étude de soi, *svadhyaya*, n'est pas la seule étude des textes sacrés, mais inclut l'observation de son propre comportement ainsi que la psychodynamique de l'esprit. Cela peut prendre la forme de l'inscription de notre expérience dans un journal, ce qui permet de transformer ce qui était une expérience subjective en une expérience objective. En conséquence, nous prenons conscience de ce qui reste, celui qui regarde, ou le Témoin, et progressivement nous cessons de nous identifier à ce qui est vu, les objets sensoriels, la personnalité, la somme des mouvements mentaux et des réactions habituelles. L'étude de soi apporte la discrimination et la maîtrise de soi. Les Siddhas comme Patanjali n'aspiraient pas seulement à la transcendance, mais aussi à la transformation de la nature humaine inférieure.
5. Un abandon complet et une méditation constante sur l'Être suprême, ou le Seigneur, appelé *Isvara-pranidhana*. Le Seigneur, appelé *Isvara*, est un dérivé de deux mots : *Siva* et le soi spécial. La dévotion ou l'abandon à l'Être suprême comprend la pratique d'un amour inconditionnel pour le Seigneur, ainsi que l'abandon de ce qui dérange. L'équanimité suit ultimement. On « laisse aller et on laisse Dieu ». S'abandonner à Dieu, qui indique l'aspect théiste du yoga, se transforme en la voie de l'amour et de la dévotion. *Anbu Sivam*, l'amour est Dieu, disent les Siddhas. Aimer et servir l'homme, c'est aimer et servir Dieu et élève l'éthique au plus haut niveau. L'amour pour le Seigneur rend manifeste ce qui n'était auparavant que potentiel, sa propre divinité.

La sincérité, c'est faire ce que l'on a l'intention de faire

Yogi Ramaiah, mon professeur, répétait souvent : « La sincérité est la seule monnaie ayant une quelconque valeur dans le Kriya Yoga de Babaji ». La sincérité, c'est faire ce que vous avez l'intention de faire. En d'autres termes, le pouvoir de la bonne volonté, de son propre gré, lorsqu'il est appliqué à la connaissance des valeurs, des vertus et des méthodes du Yoga, vous permettra de surmonter vos mauvaises habitudes, les défauts de votre caractère et de la nature humaine, et la résistance à les transformer. Vous ne pouvez pas acheter le bonheur avec de l'argent. Vous devez surmonter les limites de votre nature qui vous contrôlent actuellement et qui sont la cause de votre souffrance. La connaissance des valeurs et des vertus, des yamas et niyamas du Yoga, est une condition nécessaire,

Suite à la page 6



mais la sincérité est la condition suffisante pour poursuivre vers le siddhi ou la perfection de notre potentiel humain divin.

L'article ci-dessus aborde les questions suivantes : quelles sont les valeurs et vertus culturelles distinctes du Yoga et pourquoi sont-elles si nécessaires pour transformer notre nature humaine et réaliser notre potentiel ? Pour des conseils sur la façon de les pratiquer, les yamas et niyamas du Yoga, voir les références ci-dessous.

Références pour plus d'informations sur les Yamas :

Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour avoir de bonnes relations, livre numérique, Éditions du Kriya Yoga de Babaji. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

« Les yamas contre la pandémie et la crise climatique », Journal du Kriya Yoga de Babaji, hiver 2021, volume 27, no 4. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/articles.htm>

À propos des yamas et niyamas : Les sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, par M. Govindan, pages 92-114. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Tous droits réservés par Marshall Govindan, mars 2021

Pourquoi le yoga est-il comme le surf

par M.G. Satchidananda

J'ai regardé récemment un film intitulé « Breath ». Cela m'a rappelé mes premières années de surfeur. En tant qu'histoire moderne, elle illustre les enseignements de sagesse du yoga traditionnel. C'est l'histoire de deux adolescents, prénommés Pikelet et Loonie qui grandissent près de l'océan sur la côte ouest de l'Australie. À l'âge de 13 ans, chacun d'eux découvre les joies du surf. Après des débuts maladroits, ils acquièrent plus d'habileté, particulièrement après qu'un surfeur très expérimenté, mais sans prétention, appelé Santo ait commencé à les guider. Au bout de quelques mois, ils découvrent dans des magazines sur le surf que Santo est l'un des plus grands champions de surf au monde. Santo les emmène dans des endroits de plus en plus dangereux où il les aide à surmonter leurs peurs d'être écrasés par de grosses vagues contre les récifs cachés et les rochers du littoral. Il leur montre comment déterminer où attendre sans être écrasé et quand les conditions météorologiques et les courants de marée créeront les meilleures conditions. Pikelet est un peu paralysé par la peur. Il a des parents aimants, une petite amie et est un bon élève. Lorsque Pikelet se fige et refuse d'essayer d'attraper de grosses vagues, Santo lui rappelle souvent qu'il doit contrôler sa peur en respirant. Tout au long du film, Pikelet lutte contre la peur. Loonie vit seul avec un père alcoolique, qui le maltraite, au-dessus du bar de son père. Il abandonne l'école. Loonie est intrépide, même téméraire, mais il excelle dans le surf.

Mes premières années en tant que surfeur

Ce film m'a rappelé mes années d'enfance sur une plage dans le sud de la Californie. J'ai acheté ma première planche de surf en 1958, une « Velsey » légère en bois de balsa. Sa surface inférieure en fibre de verre était de couleur indigo. Sur sa surface supérieure, on pouvait voir le grain du bois à travers la fibre de verre transparente. Son aileron était en acajou. Comme je mesurais moins d'un mètre cinquante et que la planche faisait plus de 2 mètres, et les vagues sur les plages d'Hermosa, Redondo et Dockweiler étaient parfois même plus grandes, je pouvais m'identifier aux sensations d'excitation et de peur de

Pikelet dans le film. Le surf a fait naître en moi des sensations fortes et des frissons. Westchester High School, le lycée que j'ai fréquenté au milieu des années 60 n'était qu'à un bon kilomètre de la plage. J'ai pratiqué le surf sur de nombreuses autres plages le long de la côte avec mes amis dans un club. Nous portions des vestes bleues avec le nom du club, The Pacific, imprimé en grosses lettres noires au dos. J'ai passé tous les étés de mon adolescence à la plage. L'océan était également très mystérieux et m'a fait m'interroger sur le but et la raison de mon existence. Lorsque j'ai eu 17 ans, ma vision de « la vie est une plage » s'est estompée à l'ombre de ces questions existentielles et la menace d'être appelé à combattre au Viet Nam.



J'attribue mon attirance précoce pour la méditation aux nombreux étés que j'ai passés à la plage et à surfer. Cet environnement a fourni un cadre idéal pour que je réfléchisse à ces questions existentielles. 35 élèves de ma classe de terminale à Westchester High School ont obtenu une bourse nationale au mérite, davantage que dans tout l'état de Californie cette année-là, et même si je n'étais pas l'un d'eux, je me suis senti poussé à exceller dans les études, et j'ai probablement travaillé plus dur que la

Suite à la page 7

Le yoga et le surf (suite)

plupart de mes camarades. Je tenais cela de mon père, qui avait obtenu une bourse pour étudier à l'université d'ingénierie de l'Institut Carnegie à Pittsburgh en Pennsylvanie, et en est sorti second de sa classe en 1939 avec un diplôme dans le domaine émergent de l'ingénierie aéronautique. Il était également philosophe et quand j'ai eu 12 ans, il m'a offert la série « Great Books » de l'Encyclopédie Britannica, en 52 volumes, les œuvres de tous les grands penseurs de la civilisation occidentale. Je n'ai toujours pas lu l'intégralité !

Pourquoi le yoga est-il comme le surf ?

Presque tout dans le film « Breath » pourrait être vu comme des métaphores de ce que j'ai appris du yoga. Cela m'est apparu pour la première fois lorsque Santo parle avec dédain de ses photos et récompenses en tant que champion de surf lorsque les deux garçons lui montrent les magazines de surf qu'ils ont trouvés. « Même les photos que vous prenez n'ont aucun sens », a-t-il dit. « Les seuls moments qui sont importants sont ceux où vous oubliez qui vous êtes et vous sentez que vous faites un avec les vagues ». Ce à quoi Loonie répond en riant : « ne fais pas ce discours de hippie ».

En tant que yogi, je vois le monde comme un jeu de forces. Je vois que les gens sont individuellement et collectivement mus par des « vagues » d'émotions, particulièrement la peur, l'orgueil, la colère, et la luxure et que seul le sage cherche à les transcender, pour devenir Un avec l'océan, pour oublier le soi individuel, et abandonner la perspective de l'ego à celle du Témoin des drames de la vie.

Le nom « Santo » était pour moi une référence à santosh, l'observance yogique, ou la vertu qui concerne l'autodiscipline. Santosh est le contentement, qui peut être cultivé par l'appréciation de ce que nous avons, et en ne désirant pas plus que ce qui est nécessaire pour se maintenir en vie.

Dans les sūtras du Yoga II. 32, Patanjali distingue quatre observances :

saucha ou la purification, qui peut être réalisée sur le plan physique, vital et mental ;

tapas ou le défi intense que l'on se donne de surmonter toute limitation ou défaut dans la nature humaine ;

svadhyaya ou l'étude de soi qui inclut l'observation de son propre comportement de même que la psychodynamique de l'esprit ; l'étude des textes sacrés ;

ishvaradhanava ou l'abandon au Seigneur, ou de la perspective de l'ego à la perspective du Témoin.

Dans le verset 557 du *Tirumandiram*, dix autres niyamas sont donnés :

Tapas, méditation, sérénité et sainteté

Charité, vœux de la voie du Shaiva et de l'enseignement du Siddhanta

Sacrifice, Siva, puja et pensées pures

Avec ces dix, celui qui est en niyama perfectionne Sa

voie

Il ne peut y avoir de vie physique ou spirituelle sans ordre et sans rythme. Les niyamas sont des moyens pour une vie harmonieuse et ordonnée, qui aident à l'efficacité et à la perfection et rend le sadhaka du yoga apte à tout travail qui lui est donné. Tous ont comme objectif de vous aider à réaliser la perfection de votre potentiel. Ils ne sont pas juste les deuxièmes des huit branches de l'astanga yoga, mais ils sont emblématiques de ceux qui ont atteint le plus haut niveau, le samadhi intégral, ou la réalisation du Soi à tous les niveaux.

Pourquoi Yoga ? Pourquoi surf ?

Les motivations pour pratiquer le yoga et le surf sont aussi variées que les gens qui les pratiquent. Pour le surf, il y a le défi, le frisson, l'attraction magnétique de l'océan et des forces de la nature. Certaines personnes, comme mon professeur d'histoire à l'Université Georgetown, qui ne l'avaient jamais essayé, m'ont dit que c'était une forme « d'évasion ». Pour la plupart de mes camarades de classe, la motivation était aussi sociale et faisait partie intégrante de la culture des « Beach Boys » des années 60. Le fameux groupe musical, « Les Beach Boys », fréquentait le lycée rival du nôtre à Redondo Beach. Il y avait aussi un besoin de se rebeller contre le conservatisme politique et social de nos parents, la plupart d'entre eux comme mon père étaient des ingénieurs employés par les sociétés locales d'aérospatiale, qui concevaient des avions militaires et des missiles, et des vétérans de la Seconde Guerre mondiale.

De même, les motivations de ceux qui pratiquent le yoga sont aujourd'hui aussi variées que leur compréhension du mot yoga, qui est devenu un homographe, un mot qui a diverses significations. Comme le surf, pour certains c'est le défi de maîtriser des postures, pour d'autres c'est social, d'autres le pratiquent pour perdre du poids, ou pour la santé. Très peu sont ceux qui le voient comme une discipline spirituelle, sa signification traditionnelle. Comme pour le surf, rares sont ceux qui le pratiquent pour expérimenter l'unité spirituelle. Lorsque Pikelet rechigne à surfer les vagues les plus dangereuses sur la plage appelée « Old Smokey », Santo lui dit « je pensais que tu étais un vrai surfeur, pas un surfeur ordinaire ».

Le surf et le yoga nécessitent tous les deux la pleine conscience : l'attention et la pratique

La pleine conscience consiste à être attentif et bienveillant envers notre expérience intérieure et extérieure. Elle se compose de l'attention et de la pratique. Elle nous aide à entraîner notre attention pour remarquer ce qui nous échappe habituellement, comme les tensions physiques, les émotions, ou les schémas habituels de pensée et de réaction. Elle nous aide à reconnaître nos angles morts, soit des choses que nous ne voyons pas en nous-mêmes, et qui par conséquent, nous engendrent de la souffrance, et beaucoup de stress. Par exemple, une tendance à réagir avec colère, inquiétude ou à être déprimé lorsque des événements inattendus se produisent.

Suite à la page 8



Le yoga et le surf (suite)

Le cerveau humain a évolué pour assurer sa survie en comprenant et en traversant une myriade de menaces et par conséquent nous avons une « tendance à la négativité », c'est-à-dire un cerveau câblé pour apprendre de ce qui est négatif ou menaçant pour notre survie, mais il n'est pas câblé pour apprendre de ce qui est positif. « Ratez un tigre aujourd'hui et vous ne serez plus là demain. Ratez une carotte aujourd'hui, et vous avez plus de chance d'en avoir une demain. » Ainsi, nous nous préoccupons trop de ce qui pourrait arriver. À moins de focaliser son attention sur ce qui est bon, nous le ratons généralement.

Santo a aidé Pikelet à reconnaître et à surmonter son angle mort face aux grosses vagues en lui rappelant de faire plusieurs respirations en pleine conscience et d'abandonner sa peur de ce qui pourrait arriver s'il tombait de sa planche de surf.

Dans nos angles morts, il est facile de décrocher et d'être distrait. Il est donc nécessaire de développer une stabilité suffisante dans notre conscience pour nous poser honnêtement les questions et observer avec curiosité et clarté toute situation, toute question ou tout problème donnés. Cela s'appelle la perspicacité.

Les angles morts opèrent inconsciemment et automatiquement lorsqu'un état de flux fonctionne consciemment et automatiquement. Ils engendrent beaucoup de souffrance et de stress. L'état d'aveuglement vient du fait d'être perdu et de ne pas voir avec clarté, alors que l'état de flux vient du fait que l'on se soit trouvé et qu'on lâche prise depuis un endroit où l'on voit avec clarté.

Au début, cela nécessite des efforts pour porter son attention sur la respiration, sur le corps, les pensées et les émotions. Avec la pratique, cette concentration devient automatique. Un état par défaut de présence, d'aisance et de satisfaction, qui peut être appelé « flux » remplace l'aveuglement.

Les scanographies de cerveaux de méditants de longue date utilisant l'IRM (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) révèlent que, contrairement à ceux qui méditent depuis peu de temps, ils n'utilisent pas la partie du cerveau nécessaire à la prise de décision et à la connaissance, le cortex préfrontal, pour se concentrer, ainsi ils le font avec beaucoup moins d'efforts. La recherche a aussi révélé qu'il leur faut davantage de temps pour épuiser le glucose sanguin de leur cerveau, le niveau de sucre circulant dans le sang à tout moment, qui constitue la principale source d'énergie des cellules de l'organisme. Par conséquent, ils peuvent maintenir leur conscience sans effort tout le temps, et rester dans le flux de la vie, voir clairement les angles morts, répondre aux défis avec gentillesse et créativité, plutôt que de réagir à des préjugés négatifs.

Santo, le guru

Comme Santo sur sa planche de surf, surfer les grosses vagues, garder l'équilibre, ce qui dans le yoga et l'Ayurveda s'appelle sattva, signifie aussi rester équanime face aux dualités de la vie, comme la douleur et le plaisir, le fait d'aimer ou ne pas aimer, d'obtenir et de perdre. Sinon,

comme le surfeur qui perd son équilibre et tombe de sa planche, nous pouvons être écrasés par les vagues d'émotion et perdre de vue le Sat, l'Être véritable, la Vérité, Cela qui sous-tendent tout comme satchidananda, l'être absolu, la conscience et la félicité. Lorsque nous maintenons sattva, la balance, l'équilibre, le calme, nous pourrions surfer sur les vagues des défis de la vie et réaliser Yoga, l'unité. Maintenir le calme est le premier objectif du Yoga. Dans cet état le yogi peut entendre la guidance du guru intérieur, ce que Sri Aurobindo appelle « l'Être psychique ».

À un moment donné, Santo dit aux garçons : « ne parlez même pas de ce que vous avez vécu sur les vagues ! Soyez-le ! » Cela me rappelle l'avertissement de mon professeur de ne pas parler du samadhi, l'état de communion sans souffle avec Dieu, ou toute expérience spirituelle. Car quand vous parlez, vous le ramenez sur le plan mental et intellectuel, et vous vous exposez aux jugements et aux doutes des autres. De plus, plus vous en parlez, plus vous vous éloignez du samadhi, car le samadhi n'est pas ce que vous pensez. C'est littéralement ce que vous ne pensez pas. Il inclut le silence mental. En parler est comme tenter de mesurer l'océan avec une tasse à thé. Vous ne pouvez pas connaître le samadhi, vous pouvez seulement être le samadhi.

La fin du film « Breath » en fait un récit édifiant tant pour les surfeurs que pour les yogis. Avant même d'atteindre l'âge de 18 ans, Loonie, le surfeur sans peur décède. Pikelet s'est déjà éloigné du surf avec Santo et Loonie et retourne chez ses parents et à l'école. Santo va devenir père. Il nous reste à espérer que son amour s'étende à d'autres domaines. Des années plus tard, Pikelet qui pleure toujours la perte de son ami, dit de lui : « Il était sans peur parce qu'il se sentait inutile, et il n'avait rien à perdre. » Il nous dit aussi maintenant, en tant qu'adulte, qu'il va parfois surfer, « mais uniquement pour sentir les vagues ». Je ne vais pas dévoiler la fin du film en vous en disant davantage. Chacun d'eux fait un choix. Et vous aussi. S'il peut sembler que nous ayons notre libre arbitre pour faire des choix, nous sommes tous des produits uniques de nos conditionnements, nos choix passés ainsi que de la culture et du poids historique de notre jeunesse. C'est pourquoi les sages, tels que les siddhas Patanjali et Tirumular, nous disent qu'il faut cultiver les niyamas, les observances vertueuses du Yoga, avec « pratique et attention », pour remplacer les conditionnements passés et réaliser siddhi ou la perfection de notre potentiel.

Pour approfondir vos lectures sur ces sujets :

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

Le Yoga de Tirumular : Essais sur le Tirumandiram, des Drs T.N. Ganapathy et KR Arumugam ;

Le Thirumandiram. Disponibles à : <https://www.baba-jiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>



Protégez votre cerveau du déclin cognitif : 3 pratiques simples

par M.G. Satchidananda

Vous pourriez penser que l'impact du vieillissement sur le cerveau est quelque chose contre lequel vous ne pouvez pas faire grand-chose. Après tout, n'est-ce pas une chose inévitable ?

Jusqu'à un certain point, car nous ne sommes peut-être pas en mesure de remonter le temps et de modifier nos niveaux d'éducation supérieure ou d'intelligence (deux facteurs qui retardent l'apparition des symptômes du vieillissement). Mais l'adoption de comportements spécifiques liés au mode de vie - que vous ayez la trentaine ou la quarantaine - peut avoir un effet tangible sur la façon dont vous allez vieillir. Même à partir de la cinquantaine, des activités telles que l'apprentissage d'une nouvelle langue ou d'un instrument de musique, la pratique d'exercices d'aérobique et le développement de relations sociales significatives peuvent faire des merveilles pour votre cerveau. Il ne fait aucun doute que lorsque nous ne prenons pas soin de nous-mêmes, c'est notre esprit vieillissant qui paie la note.

Le processus de vieillissement et le déclin cognitif

Au fil du temps, il y a une accumulation de toxines, comme les protéines tau et les plaques bêta-amyloïdes dans le cerveau, qui sont liées au processus de vieillissement et au déclin cognitif associé. Bien qu'il s'agisse d'un phénomène naturel lié au vieillissement, de nombreux facteurs peuvent l'exacerber. Le stress, les neurotoxines comme l'alcool et le manque de sommeil (qualité et quantité) peuvent accélérer le processus.

La neuroplasticité - la fonction qui permet au cerveau de changer et de se développer au cours de notre vie - comporte trois mécanismes : la connexion synaptique, la myélinisation et la neurogenèse. La clé d'un vieillissement résilient est l'amélioration de la neurogenèse, c'est-à-dire la naissance de nouveaux neurones. La neurogenèse se produit beaucoup plus chez les bébés et les enfants que chez les adultes. Une étude réalisée en 2018 par des chercheurs de l'université de Columbia montre que chez les adultes, ce type d'activité en plasticité neuronale se produit dans l'hippocampe, la partie du cerveau qui fixe les souvenirs. Cela est logique, car nous réagissons et emmagasinons de nouvelles expériences chaque jour et les cimentons pendant le sommeil. Plus nous faisons l'expérience de nouvelles choses, activités, personnes, lieux et émotions, plus nous sommes susceptibles de favoriser la neurogenèse.

En gardant tout cela à l'esprit, nous pouvons proposer un plan en trois points pour encourager un « vieillissement résilient » en activant la neurogenèse dans le cerveau :

1. Faites augmenter votre rythme cardiaque

L'exercice aérobique, comme la course ou la marche rapide, a un impact potentiellement important sur la neurogenèse.

Une étude menée en 2016 sur des rats a révélé que l'exercice d'endurance était le plus efficace pour augmenter la neurogenèse. Il l'emporte sur les séances de HIIT et l'entraînement en résistance, même si la pratique d'une variété d'exercices a aussi ses avantages.

Essayez de faire de l'exercice aérobique pendant 150 minutes par semaine, et choisissez la salle de sport, le parc ou un paysage naturel plutôt que des routes très fréquentées pour ne pas compromettre la production de facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF). C'est un facteur de croissance qui favorise la neurogenèse et l'exercice aérobique peut le stimuler. Or, faire de l'exercice dans des zones polluées en diminue la production.

Si vous n'aimez pas faire de l'exercice seul, envisagez de pratiquer un sport d'équipe ou un sport à caractère social comme le tennis de table. L'exposition à l'interaction sociale peut également augmenter la neurogenèse et, dans de nombreux cas, cela vous permet d'exercer votre coordination œil-main, ce qui, selon les recherches, entraîne des changements structurels dans le cerveau qui peuvent être liés à toute une série d'avantages cognitifs. Il a été démontré que cette combinaison de coordination et de socialisation augmente l'épaisseur du cerveau dans les parties du cortex liées au bien-être collectif/émotionnel, ce qui est crucial à mesure que nous vieillissons.

2. Changez vos habitudes alimentaires

Il est prouvé que la restriction calorique, le jeûne intermittent et la restriction temporelle de l'alimentation favorisent la neurogenèse chez l'homme. Dans les études sur les rongeurs, on a constaté que le jeûne intermittent améliorait la fonction cognitive et la structure du cerveau, et réduisait les symptômes de troubles métaboliques tels que le diabète. La réduction du sucre raffiné contribuera également à réduire les dommages oxydatifs subis par les cellules cérébrales, et nous savons que l'augmentation des dommages oxydatifs est liée à un risque de développer la maladie d'Alzheimer. Il a également été prouvé que les jeûnes de vingt-quatre heures uniquement à l'eau augmentent la longévité et encouragent la neurogenèse.

Après avoir consulté votre médecin, essayez l'une des méthodes suivantes :

- Jeûne de 24 heures uniquement à l'eau, une fois par mois.
- Réduire l'apport calorique de 50 % à 60 % deux jours non consécutifs de la semaine pendant deux à trois mois ou de façon continue.
- Réduire l'apport calorique de 20 % chaque jour pendant deux semaines. Vous pouvez le faire trois à quatre fois par an.
- En règle générale, manger uniquement entre 8 heu-

Suite à la page 8



res et 20 heures, ou entre 12 heures et 20 heures.

3. Donner la priorité au sommeil

Le sommeil favorise le système glymphatique de « nettoyage » neuronal du cerveau, qui évacue l'accumulation de toxines liées à l'âge dans le cerveau (les protéines tau et les plaques bêta-amyloïdes mentionnées ci-dessus). Lorsque les gens manquent de sommeil, nous constatons des déficits de mémoire, et si vous manquez une nuit entière de sommeil, la recherche prouve que cela a un impact sur le QI. Essayez de dormir entre sept et neuf heures, et faites une sieste si cela vous convient. Notre besoin de sommeil diminue avec l'âge.

Bien sûr, il existe des exceptions individuelles, mais le

fait d'avoir des heures de sommeil régulières et de s'assurer que la qualité et la durée du sommeil sont suffisantes favorise la résilience du cerveau au fil du temps. Comment savoir si vous dormez suffisamment ? Si vous vous réveillez naturellement à la même heure le week-end que pendant la semaine, c'est probablement le cas. Si vous avez besoin de faire la grasse matinée ou de longues siestes, ce n'est probablement pas le cas.

Essayez de pratiquer la pleine conscience ou le yoga nidra le soir avant de vous coucher. Il s'agit d'une méditation guidée basée sur la respiration, dont des études ont montré qu'elle améliorerait la qualité du sommeil. Il existe de nombreux enregistrements en ligne si vous souhaitez en faire l'expérience.

Nouvelles et notes



Dimanche 20 juin, M. G. Satchidananda animera la réunion hebdomadaire de Satsang des initiés du Kriya Yoga sur Zoom. 12h0 GMT + 1 (14h30 heure d'Europe centrale ; 8h30 Montreal) durée : 90 minutes. Si vous n'êtes pas déjà inscrit à ces réunions régulières, vous devrez vous inscrire au moins 24 heures à l'avance. Pour plus de détails : <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

Séminaires d'initiation à l'ashram du Québec en 2021 avec M. G. Satchidananda. 1ère initiation : 10-12 septembre, 22-24 octobre ; 2e initiation : 1-3 octobre (en anglais) ; 3e initiation : 16-25 juillet 2021.

Nouvelles versions MP3 de nos 3 albums. Nous avons créé des versions MP3 de nos 3 albums :

« OM Kriya Babaji Stuti Manjari », « Chants de dévotion de la tradition du Kriya Yoga » et « Se réveiller du rêve ». Dès l'achat, vous aurez un accès immédiat par Gumroad.com et pourrez les écouter sur votre téléphone portable, tablette, PC et autres appareils électroniques. <https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/english/bky-mp3-audio.html>.

Entretien vidéo avec M. G. Satchidananda. Visionnez l'intégralité de son interview de 45 minutes pour le film The Grand Self, y compris les questions et réponses sur le corps de lumière, les enseignements des Siddhas

sur la transformation des cinq corps. <https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/french/bky-grand-self-movie-satchidananda-interview.html>

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

Suite à la page 9

Nouvelles et notes (suite)

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. En Europe pour les initiés : Satsang du dimanche.

Durée 12.00 GMT +1 (14.00 - heure d'Europe centrale) : 60 à 90 minutes. Satsang quotidien - Kriya Yoga de Babaji Sri Lanka : Tous les jours (du lundi au samedi) 17 heures, heure normale de l'Inde (12h30 à 13h30 GMT+1). Pour plus d'informations : <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-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 : 12.00 GMT +1 (14.00 CET) durée : 60 - 90 minutes.

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english Intl-satsang-infotext-suday.pdf>

Nouveau ! Regardez en streaming ou téléchargez sur votre téléphone portable, votre PC ou votre tablette la nouvelle vidéo : *Le Kriya Hatha Yoga de Babaji : la réalisation du Soi par l'action en conscience*, 2 heures et demie, 20 segments, avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund. Pour plus d'information et pour regarder un extrait de 9 minutes, allez à <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore-gumroad.htm>

« C'est une présentation sérieuse, unique et inspirante, adaptée aux débutants et à ceux qui sont plus expérimentés » – *Yoga Journal*.

COVID-19 - Séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji. Comme dans de nombreux pays les autorités adoucissent le confinement qui avait été décidé pour limiter les mouvements et les rassemblements de personnes, et aussi parce que le risque d'infection au Covid-19 reste très élevé, le comité de direction recommande une « distanciation sociale » physique comme corollaire du tout premier yama ou restriction sociale : ahimsa, ne pas faire de mal.

Nous reconnaissons que les conditions varient énormément entre les différents pays et même entre les villes. Cependant, le virus ne se soucie pas dans quel pays ou dans quelle ville vous vous trouvez. Il s'est toujours avéré plus dangereux que prévu. Des études confirment que les « fines particules » exhalées par la respiration normale, et pas uniquement les gouttelettes expirées par une toux ou un éternuement, contribuent à propager le virus dans les

pièces (à l'inverse de dehors). Par conséquent, une personne dans un espace fermé ou un avion peut rapidement infecter des douzaines d'autres personnes en quelques minutes, même si les gouvernements lèvent les restrictions en raison de pressions économiques.

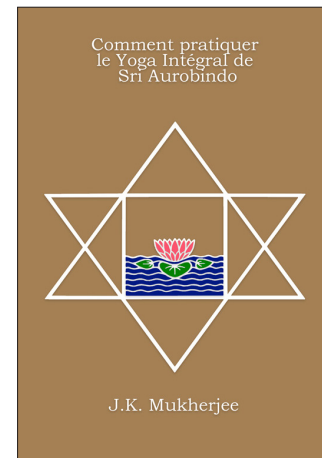
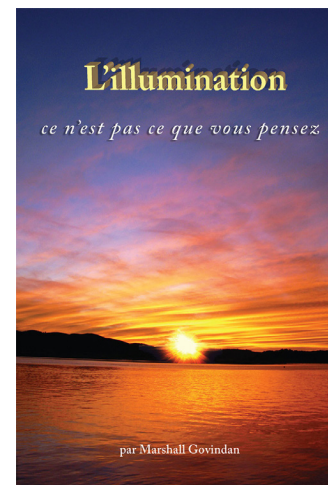
L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez

révèle la façon dont vous pouvez remplacer la perspective de l'ego – l'habitude de s'identifier avec le corps, les émotions et les pensées – par une nouvelle perspective : le Témoin, celle de votre âme... la conscience pure. Avec une logique incontestable, des pratiques pour tous les jours et des méditations guidées, le livre explique de quelle façon vous pouvez-vous libérer de la souffrance, apprécier la paix intérieure et trouver des conseils intuitivement. Les essais de ce livre examinent les descriptions de l'illumination dans plusieurs traditions de sagesse et spirituelles, le processus pour atteindre l'illumination et comment surmonter les obstacles intérieurs pour atteindre ce but. 192 format 15 x 23 cm, couverture souple, juin 2016 Prix : 14.96\$CAD, 12 .

« Avec cet ouvrage, *Illumination*, Govindan, livre les dons des maîtres siddha à notre porte. Il expose ici de manière succincte et claire les techniques éprouvées de ces maîtres pour éliminer les obstacles - nos afflictions les plus profondes que sont la peur, le doute, et toutes les formes de chagrin et de douleur qui obstruent le flux incessant de notre luminosité et de notre bonheur intrinsèques. *Illumination* est une lecture incontournable, car elle est pratique, simple et significative... C'est un outil décisif que nous pouvons utiliser pour trouver le but de notre vie. »

– **Pandit Rajmani Tigunait, Ph. D;** guide spirituel à l'Himalayan Institute ; professeur, auteur, humaniste et leader spirituel visionnaire. <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Comment pratiquer le Yoga intégral de Sri Aurobindo, par J.K. Mukherjee. 312 pages. 22 \$CA (taxes incluses) plus 7 \$CA pour les frais d'envoi au Canada ou 18 Euros plus 8 Euros pour les frais d'envoi. Le



Suite à la page 10



Nouvelles et notes (suite)

guide compact et complet de la pratique effective du Yoga intégral de Sri Aurobindo et de la Mère. Il marie la pensée claire et analytique du spécialiste avec la clairvoyance psychique du sadhaka. Ce livre est le résultat d'une longue pratique, d'une réflexion profonde et d'une expérience intérieure. Pour plus d'informations, allez à : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

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>

Consultez le blogue de Durga : www.seekingtheself.com

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 DEUTDEDB-FRA). 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 2021, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

Formulaire de Renouvellement

S'il vous plaît renouvelez mon abonnement d'un an au
« Journal du Kriya Yoga de Babaji »

Nom _____

Adresse _____

Courriel _____

Ci-joint un chèque de 13\$US aux É.-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 J0E 1P0.

