

Kriya Yoga:

réflexions sur le chemin spirituel



Marshall Govindan
& Jan Ahlund

KRIYA YOGA: RÉFLEXIONS SUR LE CHEMIN SPIRITUEL

par

Marshall Govindan et Jan Ahlund

Les Éditions du Kriya Yoga de Babaji

St. Étienne de Bolton, Québec, Canada

Kriya Yoga: réflexions sur le chemin spirituel

par Marshall Govindan et Jan Ahlund

Traduction de l'édition originale en anglais: *Kriya Yoga: Insights Along the Path*
publié en 2008 par Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

Publiée par

Le Kriya Yoga et les Éditions de Babaji, Inc.

196 rang de la Montagne,

Eastman, Québec, Canada J0E 1P0

Téléphone: 450-297-0258; 1-888-252-9642; télécopieur: 450-297-3957

www.babajiskriyayoga.net · email: info@babajiskriyayoga.net

Copyright © 2011 par Le Kriya Yoga et les Éditions de Babaji, Inc.

ISBN 978-1-895383-73-7

Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit ou utilisé, en tout ou en partie, à l'aide de moyens électroniques ou mécaniques, incluant la photocopie, l'enregistrement ou par tout système de stockage ou de sauvegarde d'information, sans la permission écrite de l'éditeur.

Traduction par Françoise Laumain, Philippe Leduc, et Didier Alexandre

Conception graphique: David Lavoie

Imprimé et relié au Canada sur papier recyclé à 100 %

Toutes les précautions ont été prises pour retracer les détenteurs de droits sur le matériel contenu dans ce texte. L'éditeur invite ceux-ci à lui faire part de toute référence incorrecte ou omise dont une prochaine impression tiendra compte.

Table des matières

Préface.....	5
Première partie : Le dilemme de l'homme : trouver le bonheur permanent dans un monde marqué par le changement	7
1. Pourquoi pratiquer le Kriya Yoga?.....	7
2. Le karma: la cause ou la conséquence?.....	16
3. Nos préférences et nos aversions : la maladie du mental	28
4. Les doutes.....	30
5. La sincérité	32
6. Le sourire éternel	33
Deuxième partie : Trouver le chemin spirituel	35
1. Le Gourou Purnima et le gourou	35
2. L'aspiration.....	43
3. Recevoir la grâce de notre Satgourou Kriya Babaji Nagaraj	45
4. La discipline par rapport à la dévotion	54
5. Le sens de l'initiation	55
6. Qu'est-ce que le Kriya Yoga de Babaji.....	57
7. Imaginer.....	74
8. L'avoir et le garder.....	75
9. L'art de la méditation, vous et ce que vous n'êtes pas.....	77
10. Par le contentement, on obtient la joie suprême	90
11. La demeure d'un homme est son ashram.....	93
12. Satsang	98
13. L'espace sacré	100
Troisième partie : Transformez votre vie en yoga	102
1. Progresser vers l'équilibre : calmement actif, activement calme	102
2. Ce dont le monde a besoin maintenant c'est d'amour et de compassion.....	104
3. Le jugement ou comment éviter de se faire du mal et de faire du mal aux autres	107
4. Le yoga en tant que mouvement social.....	115
5. Tout pays est ma patrie et toute personne est ma famille	119
6. La folie sainte, la kundalini, la shaktipat et la suppression de l'ego	122
7. Comment évaluer notre progrès spirituel?	127
8. Le yoga du 21 ^e siècle.....	136
9. Tapas : se lancer un défi à relever	138
10. Samadhi	141
11. Kaivalyam : la liberté absolue	147
12. La sadhana de la vie.....	150
13. Questions – réponses	153
- Comment devons-nous nous concentrer lors de la pratique des mantras?.....	153

- Comment équilibrer la concentration intérieure et extérieure dans le but d'optimiser les deux?	154
- Dans l'Advaita Vedanta, on se concentre seulement sur le Soi. Pourquoi dans le Kriya Yoga de Babaji, nous concentrons-nous sur d'autres choses?	157
- Quelle différence y a-t-il entre le Kriya Yoga de Babaji et le Kriya Yoga diffusé par Yogananda et ses successeurs?	158

PREMIÈRE PARTIE

Le dilemme de l'homme : trouver le bonheur permanent dans un monde marqué par le changement

1. Pourquoi pratiquer le Kriya Yoga?

« Pourquoi est-ce que je pratique le yoga? » Tous les doutes sont exprimés dans cette question et chaque étudiant doit sortir victorieux de cette problématique avec la force du mental. En effet, tant que vous n'êtes pas totalement convaincu de ses bienfaits dans votre vie, vous ne lui accorderez pas la priorité indispensable pour vous éloigner de votre souffrance. Votre mental créera indéfiniment des doutes et des distractions jusqu'à ce que vous changiez votre état d'esprit qui a pour effet de transcender le mental. Lisez ce chapitre attentivement et assimilez ce sujet avec les implications importantes que cela peut entraîner dans votre vie.

Changer notre façon de penser

Sous une forme ou une autre nous souffrons tous, individuellement ou collectivement. Nous pouvons essayer de le nier ou de l'éviter, mais la souffrance reste toujours présente à l'arrière-plan. La souffrance se manifeste de différentes manières : une douleur physique, une douleur émotionnelle, une peur, une colère, une envie, des attentes envers autrui, des soucis et la dépression. Nous cherchons à nous débarrasser de cette souffrance en nous tournant vers l'alcool, la drogue, la télévision, la nourriture, le sport, d'in-

nombrables façons de nous distraire, le travail, la thérapie ou la religion. Mais connaissons-nous la cause profonde de notre souffrance? Comprendons-nous pourquoi nous nous infligeons tant de souffrance les uns aux autres? Nous ignorons le plus souvent que toute chose est impermanente. Tout est marqué par le changement : notre condition physique, nos états émotionnels et mentaux, nos relations et notre situation financière. Et pourtant, nous réagissons souvent avec surprise, peur, déception, ou bien nous sommes choqués si nous perdons une personne aimée ou en cas de perte douloureuse, ou si nous perdons notre travail, ou si nous sommes victimes d'un accident, ou d'une trahison. Nous nous attendons bêtement à trouver un bonheur durable dans un monde qui ne l'est pas!

Cherchons à découvrir l'origine de la souffrance, la source de la joie, et essayons de distinguer ce qui est permanent de ce qui ne l'est pas. La sagesse nous enseigne que la souffrance vient de la confusion faite entre le Soi réel et le corps-mental-personnalité. Lorsque nous nous identifions avec l'âme et que nous nous établissons fermement dans l'optique du Témoin en nous, nous pouvons connaître une joie profonde instantanément et sans effort.

Qui souffre? Nous pouvons ressentir une douleur physique, des émotions perturbantes ou des préoccupations, mais ces phénomènes sont passagers. Ils disparaissent et notre vraie nature demeure. Nous sommes réellement ce qui persiste dans le spectacle temporaire des sensations physiques, des émotions et des pensées. Nous ne pouvons pas être ce qui est transitoire. Nous ne pouvons être que ce qui demeure éternel. Prenez quelques respirations profondes et posez-vous la question suivante : « quelle est la partie de mon être qui ne change jamais? ». Les pensées changent. Les émotions changent. Les sensations physiques changent. Que reste-t-il? N'essayez pas de le définir. Prenez simplement conscience de « ceci ». « Ceci » n'a pas de forme, il s'agit de quelque chose d'éternel, d'immuable qui était présent quand vous aviez cinq ans, dix-sept ans, trente ans et qui sera toujours présent jusqu'aux derniers instants de votre vie. C'est comme un fil sur lequel les perles sont enfilées. Nous n'y prêtons pas attention, pourtant, c'est notre vrai Soi, notre âme. La sagesse est de prendre conscience du Soi 24 heures sur 24.

Tandis que votre esprit est occupé par la lecture de ce chapitre et tente d'en saisir l'essentiel, les pensées émergent naturellement. Mais pouvez-vous prendre du recul et changer votre point de vue? Pouvez-vous devenir le Témoin de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations qui surviennent pendant la lecture? Essayez de le vivre avec votre âme, qui est Conscience

pure. Mais contrairement à tout le reste, ce « Soi » n'est pas un objet à expérimenter. Il est le Sujet. Tout le reste est l'Objet. Ce qui signifie que la réalisation de notre véritable nature ne se passe pas par une nouvelle expérience. Il n'y a rien de spécial dont vous devez faire l'expérience. Vous n'avez pas non plus à devenir quelqu'un de « spécial ». Être « spécial » implique que vous êtes à part de tout le reste. Qui vous êtes est identique à ce qui est derrière toute chose et il ne peut y avoir de séparation.

Nous ne pouvons pas comprendre ce qu'est ce « Soi ». Comprendre implique la présence d'un objet à observer ou un sujet à considérer. Mais ce « Soi » est au-delà de toute pensée. C'est simplement l'amour.

Vous n'êtes pas vos pensées. La plupart de ces pensées ne vous appartiennent même pas. Vous avez des pensées, elles vont et viennent, mais vous demeurez. La plupart des pensées proviennent d'autrui, elles flottent dans le plan mental autour de vous et entrent ensuite dans le champ de votre conscience mentale, où vous y ajoutez une note personnelle. Puis vous les exprimez en disant « je pense », « je suis découragé », « je dois le faire », « allons-y », « je suis en colère » ou « j'ai peur » etc.

Ainsi, les sages sont capables de changer leur état d'esprit et de demeurer dans un état de réalisation. Ils ne s'identifient pas avec les pensées, les émotions et les sensations du corps-mental, mais ils sont le Témoin de l'âme, exprimant un amour généreux sans limite.

L'égoïsme

Pourquoi confondons-nous généralement le Soi avec nos sensations et nos émotions? Au cours d'une journée, nous avons tendance à confondre « qui nous sommes » avec plusieurs identités souvent conflictuelles. Au réveil, nous pensons « je suis heureux ». Il fait beau et la circulation pour se rendre au bureau est fluide, « je suis imperturbable ». Après une tasse de café et deux coups de téléphone, « je suis en colère et stressé ». Plus tard dans la journée, « je suis envieux ou jaloux » en raison de ce que mes collègues ont accompli ou des compliments qu'ils ont reçus. A la fin de la journée et après un retour à la maison long et stressant, le « je » a pu être heureux, calme, lassé, jaloux, envieux, perturbé, furieux et je pourrais même en venir à haïr la personne que j'adorais le plus, tôt le matin même ou inversement. « Je » ne peut être toutes ces émotions et sensations transitoires.

Laquelle de ces personnalités définit « qui vous êtes? », « vous » n'êtes rien de tout cela.

Si je vous demande qui vous êtes, vous pouvez me répondre par votre nom, votre profession, probablement votre situation matrimoniale et avec qui vous êtes apparenté, par exemple « j'ai trois enfants ». Vous pouvez me dire d'où vous venez, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, où vous travaillez, votre religion; et si vous avez le temps, vous pourriez commencer à raconter certains événements de votre vie et exprimer vos croyances et vos convictions. Cependant, si je vous rencontre un an plus tard, quelque chose peut avoir changé, vous aurez peut-être changé d'emploi, de conjoint, de goûts, et vous aurez de nouvelles histoires à me raconter. Qui êtes-vous donc? Vraiment? Vous ne pouvez pas être chacune de ces identités car elles sont toutes transitoires. Vous ne pouvez être que ce qui ne change jamais. Parce que ce qui a changé n'existe plus.

Notre identité prête à confusion. Nous disons ou pensons « je » plus de mille fois par jour! Mais qui est ce « je »? Le mot « je » en grec veut dire « ego ». L'ego peut se définir par l'habitude à s'identifier avec le corps, le mental et les émotions. Chaque fois que nous pensons ou ressentons quelque chose de manière répétitive, une habitude se forme. Les lobes intérieurs de notre cerveau programment nos habitudes pour faciliter nos réponses à des stimuli extérieurs par le biais de nos cinq sens. Nous avons des milliers de comportements habituels qui sont propres à chacun. La manière dont nous marchons, parlons, mangeons, conduisons notre voiture, traitons les autres, les choses que nous aimons ou n'aimons pas; tout est basé sur nos habitudes. Tout ceci constitue ce que nous appelons notre karma : les conséquences de nos pensées, de nos paroles et de nos actions passées. L'habitude la plus coutumière, que nous avons tous, est celle de s'identifier avec nos pensées, nos émotions et nos sensations. Nous pensons ou exprimons « je pense », « je sens », « je suis fatigué » ou « je suis en colère ». Cependant, nous ne sommes véritablement pas ces expériences. Il serait plus correct de dire « les pensées que j'ai à ce sujet sont... » ou « mon corps est fatigué » ou « j'ai un sentiment de colère à ce sujet ». C'est-à-dire que toutes nos expériences constituent des objets, et non le sujet. La Conscience pure du Témoin est le Sujet, ce que je suis en réalité. Donc l'égoïsme est réellement le résultat d'une erreur d'identité. Comme un acteur, nous prétendons être ce que nous ne sommes pas, oubliant notre véritable identité.

Les conséquences de l'égoïsme

Ainsi, la souffrance est la première conséquence de notre égoïsme. Elle dépend de la façon dont on réagit face aux événements. La souffrance est différente de la peine et de la douleur. Par exemple, on peut ressentir une

douleur après une chute ou une blessure physique. La souffrance concerne les émotions qui s'ensuivent telles que la colère, la gêne et le regret. À cause de l'égoïsme, on s'identifie à ces émotions, on crie des injures et on perd le sens de l'équanimité et de l'humour. La souffrance perturbe notre équilibre. L'ego peut perdre sa place. Cela n'affecte pas notre véritable nature. Le Soi maintient toujours un certain sens d'équanimité. Il est donc important de rester vigilant, de se rendre compte de comment l'ego agit avant qu'il ne perde sa place et nous emporte dans un tourbillon d'émotions négatives. Ces émotions comprennent :

1. Le désir : le fait d'imaginer que le plaisir provient d'un objet ou d'une circonstance, ou bien le fait d'éprouver de l'aversion pour tout ce qui est susceptible d'engendrer de la peine ou un malaise. Le désir est éphémère, mais il nous empêche de vivre dans le moment présent. C'est un piège, car tout désir demande à être satisfait pour un soit disant mieux être. Il nous consume jusqu'à ce que nous le satisfassions. Nous avons ensuite un moment de répit, puis un autre désir se présente. Les désirs sont infinis. La prochaine fois que vous ressentirez un désir, posez-vous la question suivante : « Qui ressent ce désir? » et immédiatement vous tournerez le regard vers votre Soi réel, et vous verrez les choses d'un autre point de vue, celui du Témoin. En vérité, personne n'éprouve ces désirs qui vont et viennent. Lorsqu'un nouveau désir est assouvi, observez-vous en train de le savourer. Cultivez le point de vue de l'observateur détaché et rempli d'amour. Celui qui aime et ne désire rien.

2. La colère : elle englobe tous ces sentiments forts, passionnés que l'on éprouve envers quelque chose ou quelqu'un, et même envers soi-même, quand on est frustré par des désirs inassouvis. La colère en soi devient une habitude. Elle doit être rejetée ou redirigée. La colère a toujours le plus grand effet négatif sur celui qui est en colère. Le sage ne retient pas sa colère. La colère peut toujours être redirigée de façon positive pour aider à corriger une erreur. Celui qui aime ne peut s'attacher à sa colère.

3. L'avidité : elle consiste à en vouloir plus pour soi-même, plutôt que de vouloir le mieux pour les autres. L'avidité vient de l'égoïsme, à toujours vouloir la part du roi, qu'il s'agisse d'argent, de nourriture, de gratification sensuelle, émotionnelle ou spirituelle. Celui qui aime vraiment n'éprouve pas d'avidité.

4. La fierté : elle vient d'une opinion fortement exagérée de soi-même aboutissant fréquemment à un sentiment de supériorité, à une attitude dédaigneuse et méprisante à l'égard des autres. Cela peut se manifester par

l'identification avec ses succès personnels ou sa réussite par rapport à une religion, une équipe sportive, sa race ou sa nationalité. Nous sommes fiers chaque fois que nous pensons à « nous » vis-à-vis des « autres ». La fierté est un frein à la réalisation de Soi et nous empêche de voir l'unité fondamentale qui relie chaque être. La fierté confine l'amour.

5. L'envie, la malice et la jalousie : c'est de la rancœur que nous éprouvons en constatant le bonheur des autres ou en voyant quelque chose que nous ne possédons pas. Elle dissimule la vraie source de joie. La rancœur restreint l'amour de telle sorte que nous ne sommes pas capables d'en faire nous-mêmes l'expérience.

Le sage voit ces manifestations de l'ego comme des opportunités de se purifier, de laisser aller ce qu'il n'est pas, afin qu'il puisse apprécier la source du bien-être et de l'amour en soi.

Le travail sur soi

L'être humain normal oscille comme un pendule entre la quête du plaisir et l'évitement de la douleur. Ces deux oscillations entraînent toutefois la souffrance. La souffrance est présente, même après avoir obtenu ce que l'on voulait puisqu'on a peur alors de le perdre. Le sage, pour sa part, trouve un juste milieu et cultive l'équanimité, soit un état d'esprit stable et ouvert à tout ce qui se présente et ne se présente pas. Il s'agit de l'épreuve décisive d'une véritable pratique spirituelle. Lorsqu'on lui demandait de décrire son état d'éveil, le grand sage Ramana Maharshi répondait ainsi : « Maintenant plus rien ne peut me déranger ». Du point de vue de notre âme, si un événement nuit à notre paix, cela coûte trop cher ! Cependant, parce que le mental est obsédé par sa quête de plaisir et l'évitement de la douleur, il trouve rarement un état d'équilibre. Le sage cultive cet équilibre dans sa pensée, sa parole et ses gestes. Tout dans sa vie devient une occasion de cultiver l'équanimité et l'amour. Cela ne veut pas dire que la douleur, l'inconfort ou les conséquences karmiques négatives quittent notre vie ; cela signifie simplement que nous ne réagissons pas, nous répondons plutôt de façon consciente, en cultivant la Présence, la Conscience et l'Amour. C'est une situation idéale pour résoudre les difficultés et favoriser l'intuition. Cela permet d'éviter une perte inutile d'énergie par la préoccupation, la colère et la tristesse, lorsque les événements ne se passent pas comme on l'aurait souhaité !

Notre Soi véritable se situe au-delà des cinq sens qui reçoivent et réagissent à ce qui se passe autour de nous. Le Soi est au-delà du conditionnement du mental et de l'intellect, qui interprètent ce qu'on voit, entend, goûte,

touche et sent. Notre être véritable est béni et il repose discrètement dans l'amour et l'extase illuminés et illimités. Lorsque nous comprenons cela, nous pouvons transcender la vision ordinaire de l'ego humain et adopter le point de vue de notre âme, qui est paix et amour inconditionnels.

Les Siddhas du Yoga, qui ont atteint le sommet de la perfection humaine, ou les êtres parfaits, sont parvenus à ce point après un long processus de purification de l'ego. Toutes les véritables traditions spirituelles mettent l'accent sur ce processus. Jésus disait : « Écoutez-moi tous, et comprenez ceci : rien de ce qui est hors de l'homme et qui pénètre en lui, ne peut le souiller parce que cela ne pénètre pas dans le cœur mais dans le ventre puis s'en va aux lieux d'aisance. Ce qui sort de l'homme lui, voilà ce qui le souille car c'est du dedans, du cœur de l'homme que sortent les dessins pervers. » (Marc 7.14-15 avec des parallèles dans Matthieu 15.10-1 et Thomas 14.5) Ce qui ressort d'une personne est une manifestation de l'ego, comme nous le disions plus haut. Comment se purifier? La pureté intérieure, que préconisait Jésus, commence par le discernement envers les pensées, les paroles et les gestes qui souillent : le jugement, l'avarice, le désir sexuel, la colère, l'animosité et le désir. Tout cela cause de la souffrance pour autrui et pour la personne qui les ressent. Les paroles et les gestes sont précédés par une intention formulée en pensées, et il est donc important de développer une vigilance des fluctuations mentales négatives et de s'en détacher dès que possible, chaque fois qu'elles commencent à apparaître.

La pratique de la méditation nous aide à développer la présence et la conscience nécessaires pour nous détacher. Mais de simples méditations profondes ne pourront pas transformer miraculeusement notre comportement au quotidien. Apprenons à cultiver le point de vue de notre âme dans les moments difficiles de la vie quotidienne. Ce processus peut se résumer en deux attitudes de discipline spirituelle qui définissent le yoga classique : « Le yoga consiste à se souvenir de qui JE SUIS et à lâcher prise de ce que je ne suis pas ». Comme les deux ailes d'un oiseau, ces deux gestes nous soulèvent vers la réalisation du paradis sur terre. Existe-t-il un endroit où Dieu n'est pas? Seulement là où nous ne sommes réellement pas présents. Cela nécessite également une démarche directe pour lutter contre les pensées et les tendances négatives. Patanjali nous propose dans le Yoga-Sûtra II.33 : « Pour lutter contre les pensées négatives, il est conseillé de cultiver leur opposé ». Cela peut se faire, par exemple, en bénissant les autres au lieu de les juger, en les aimant au lieu de les haïr, en répétant des affirmations, des autosuggestions, des exercices de visualisation et en priant.

Souvent, quand les pensées négatives nous envahissent, nous sombrons dans la préoccupation et la dépression. La préoccupation est une forme de méditation sur ce qu'on ne veut pas. Ainsi, le sage, qui réalise que toutes les manifestations commencent dans le mental, cultive les meilleures pensées et émotions dans sa vie quotidienne. Cela signifie qu'il demeure perpétuellement conscient de tout. Cet état de conscience-témoin survient lorsqu'une partie de notre conscience prend un peu de recul et observe ce que le reste de la conscience fait. Cette partie observatrice ne pense pas, elle ne fait qu'observer les pensées aller et venir. Elle ne fait absolument rien d'autre que témoigner du déroulement des choses. Elle ne ressent rien. Ce Témoin est compassion, amour et équanimité; il observe les émotions apparaître et disparaître dans les parties vitales du corps. Avec un peu de pratique, il devient le point de vue fondamental de notre vie, qui cesse d'être dominée par l'égoïsme et la souffrance. La présence entraîne automatiquement la conscience-témoin, qui aboutit à son tour l'extase. Ainsi, la présence et l'amour remplacent l'égoïsme et la souffrance. Voilà la promesse faite à ceux qui ont gravi l'Everest de la nature humaine ordinaire pour atteindre le sommet de la réalisation du Soi.

L'égoïsme est un principe de la nature dans lequel la conscience se contracte autour d'objets d'expérience. Toute créature vivante fait l'expérience de cette contraction de la conscience avant tout dans les sens. La conscience d'une personne ordinaire, par exemple, est absorbée dans les sensations physiques durant l'enfance. Avec le temps, l'individu devient absorbé par les mouvements du mental et affectifs : les fantasmes, la peur, les désirs. Plus tard, les pensées apparaissent : les souvenirs, les idées et les problèmes. Cette contraction de la conscience autour des objets de l'expérience, qu'ils soient physiques, émotionnels, mentaux ou intellectuels, donne l'égoïsme. Il ne s'agit pas d'un défaut personnel. Cela fait partie de l'évolution naturelle, qui est liée à la question existentielle fondamentale suivante : pourquoi l'Un s'est-il divisé? Et comment peut-on retourner à l'état d'unité?

Selon les sages, au-delà de ce monde éphémère de la nature objective se trouve un plan causal d'où proviennent tous les phénomènes. La souffrance nous motive à dépasser le point de vue limité de l'ego, mais avec plus ou moins de sagesse. Ceux qui manquent de sagesse sont sujets aux distractions. Les sages, qui perçoivent la Réalité sous le voile, élargissent leur conscience par le biais d'une discipline spirituelle et d'un amour inconditionnel dans le cœur. Cela purifie la conscience basée sur l'ego et leur permet de connaître une joie sans cesse renouvelée dans un état de réalisation du Soi.

Conseils pratiques pour vaincre l'égoïsme :

1. Faites chaque jour quelque chose pour autrui, sans rien attendre en retour. Cela peut être n'importe quoi, même à votre travail; l'essentiel est de le faire avec détachement, en voyant le Divin dans chacun.

2. Méditez sur l'amour et ce qui réside derrière les mouvements superficiels du corps, du mental et des émotions.

3. Cultivez le détachement. Ce sentiment de lâcher-prise est le contraire de l'attachement, que nous confondons communément avec l'amour. Imaginez que vous êtes sur le bord d'une rivière remplie de vos pensées et de vos expériences et vous les regardez passer. Évitez de tomber dans le flot des pensées et de vous laisser emporter par le courant.

4. Cultivez le calme. Soyez calmement actif. Lorsque vous agissez dans le monde, faites-le calmement et soigneusement. Travaillez activement à demeurer calme, peu importe ce qui se passe autour de vous. Le calme est la fenêtre de l'âme. En le cultivant, nous voyons l'amour partout.

5. Étude de soi : tenez un journal de vos expériences. Remarquez les habitudes de votre mental. Étudiez les textes sacrés qui vous rappellent votre vraie nature élevée, votre Soi.

6. Avant de parler, réfléchissez et ne dites que des paroles vraies, nécessaires, utiles et qui élèvent.

7. Étirez votre corps et surveillez votre respiration. Adoptez une discipline d'exercices pour le corps, le mental et l'esprit. Cela vous aidera à gérer le stress, à vous détendre profondément et à augmenter votre niveau d'énergie. La gestion du stress et la détente profonde aident à éviter de se laisser rattraper par les scénarios de l'ego.

8. Les aliments que vous mangez peuvent avoir un effet sur vos pensées. Mangez consciemment et ne permettez pas aux pensées inconscientes de dominer votre mental. Les mauvaises habitudes alimentaires peuvent consolider la peur, la dépression, la colère ou le manque de bonheur dans votre vie. Une mauvaise alimentation, ou manger en excès, réduit votre niveau d'énergie. Lorsque vous ne vous sentez pas énergique, vous êtes moins en mesure de lâcher prise sur l'identification avec votre corps.

9. Cultivez l'opposé des pensées et émotions négatives au moyen d'affirmations et d'autosuggestions.

Kriya Yoga: réflexions sur le chemin spirituel

PAR M. GOVINDAN ET JAN AHLUND

Depuis plusieurs années, ma femme, Jan «Durga » Ahlund et moi-même, désirions écrire un livre sur le Kriya Yoga, soulignant ses avantages et ses inconvénients, ainsi que des solutions pour y remédier. Ce livre serait utile aux nouveaux adeptes, mais aussi aux pratiquants confirmés. Nous souhaitons que ce livre puisse aider chacun à vivre les défis et les différentes opportunités se présentant sur la voie du Kriya Yoga. Chacun d'entre nous se trouve confronté à la résistance de sa nature humaine, l'ignorance de sa véritable identité et le karma, et les conséquences d'années de conditionnement par nos pensées, nos mots et nos actions. En cultivant les aspects du Divin, en rejetant l'égoïsme et ses manifestations et en s'abandonnant à notre Soi supérieur par la conscience-témoin, nous surmontons la résistance, notre karma et les nombreux obstacles sur le chemin. Nous avons besoin d'être guidés et soutenus pour y parvenir.

Marshall Govindan, de la préface.

