

Qu'est-ce que le cours par correspondance?

Le kriya yoga de Babaji offre maintenant aux initiés comme aux non-initiés un cours de yoga par correspondance en français. Ce cours – mensuel – a été conçu pour nous aider à comprendre plus en profondeur les principes et les pratiques du yoga et la transformation qu'il opère. Le cours vise à nourrir l'être aux niveaux physique, mental, intellectuel et spirituel, et à mieux saisir le but de sa pratique dans notre vie. Au cours de la démarche, on comprendra mieux pourquoi l'on pratique le kriya yoga de Babaji non seulement pour son propre bien-être mais aussi celui de sa famille, de ses amis(es) et du monde entier. Les différentes pratiques (*hatha yoga*, *pranayama*, méditation, répétition de *mantra*) mènent à l'expérience du Soi. Une fois qu'on établit une relation intime avec le Soi, les tendances égoïstes sont remplacées par un sentiment d'être guidé par ce Soi supérieur, et alors on trouve sa mission, son *dharma*. À ce moment, le corps et l'esprit deviennent les instruments de cette voie. Le cours par correspondance offre un tel véhicule. Il est grand temps de commencer à partager la grâce et l'amour.

À chaque mois on apprendra à intégrer les différents enseignements et pratiques du kriya yoga de Babaji dans la vie quotidienne. Au fil de l'année, vous recevrez à chaque mois par la poste un cours de 12 à 15 pages sur un thème spécifique. Ces enseignements, tirés principalement des livres dictés par Babaji en 1952 et 1953, ont été réédités récemment sous le titre *The Voice of Babaji: A Trilogy on Kriya Yoga*. S'y ajouteront des extraits des travaux des Siddhas, de Sri Aurobindo, de La Mère, de Ramalinga Swamikal ainsi que de la philosophie védanta; le tout reflétant la tradition du kriya yoga de Babaji.

Les leçons: I. La grâce et comment vivre dans la grâce; II. Les relations: comment cheminer avec le autres; III. Le pouvoir de la pensée; IV. Les émotions, adversaires ou amies; V. Les subtilités du *prana*; VI. Un cours de méditation; VII. La conscience, c'est réellement tout ce qu'on possède; VIII. Méthodes précises, résultats tangibles; IX. Les *Yamas*, lois morales du yoga; X. Transcender le conditionnement par le discernement; XI. Tapas, comment mettre de l'intensité dans sa pratique; XII. Le rôle primordial du guru dans le kriya yoga.

Nous vous invitons à l'aventure de l'exploration et de la découverte du Soi. Le cours est conçu de manière à approfondir l'étude de soi en échangeant avec les enseignants. Vous êtes donc invité à nous faire parvenir vos questions, commentaires et réflexions par lettre ou par courriel à: thegracecourse@babaji.ca.

Durga Ahlund et M. Govindan Satchidananda
L'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji

© 2005 Éditions du Kriya Yoga de Babaji

thegracecourse@babaji.ca



L'Ordre des Acharyas
du Kriya Yoga de Babaji

Introduction

“La vie est courte, le temps file. Éveillez-vous et réalisez le Soi”

Satguru Kriya Babaji Nagaraj

L'objectif de ce cours n'est pas d'apprendre à pratiquer le yoga. Nous allons plutôt, dès la première leçon, plonger dans son immensité, dans son essence même. Dès le début, tout notre être doit être disponible et se sentir sollicité.

Dans ce cours, plusieurs idées et idéaux seront explorés. Prenez un concept à la fois et approfondissez-le jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à passer au suivant. Puis, mettez l'enseignement en pratique. Cette méthode développe la concentration, aide à organiser la pensée et favorise l'intégration des enseignements. Lisez chaque jour (même si ce n'est qu'une demi-heure) et concentrez votre attention sur les concepts explorés en essayant de saisir la pensée derrière les mots. Il est important de trouver les mots et les expériences personnelles ayant un sens pour vous, cela décuplera votre intérêt. Prenez le mois au complet en étudiant les idées une à une.

Développer l'attention et la concentration fait partie de la discipline yogique. Une bonne concentration vous sera bénéfique dans vos pratiques ainsi que dans votre vie.

Écrivez-nous pour nous communiquer vos questions, vos commentaires et réflexions. Que ce cours soit réellement un cours par correspondance. Écrivez-nous à thegracecourse@babaji.ca

Durga Ahlund
Éditrice

thegracecourse@babaji.ca



Leçon I

Grâce

Leçon:

Notes:

L'une des notions les plus difficiles à comprendre et à accepter est celle de la grâce. La notion de grâce se retrouve dans plusieurs traditions spirituelles. Elle renvoie à ce que l'on reçoit, qui aide à évoluer et à se rapprocher du Divin. En bout de ligne, c'est la grâce qui permet de faire l'expérience de l'unité. La grâce prend souvent la forme de coïncidences fortuites pour lesquelles nous n'exprimons pas toujours notre gratitude. Elle se manifeste de diverses manières, se déguiser sous la forme de la souffrance, ou surgir au moment d'une perte. On peut aussi connaître la grâce sous forme d'expériences spirituelles telles la lumière divine, les visions, l'extase ou le sentiment d'une grande paix. Elle survient spontanément, c'est pourquoi on l'attribue à quelque force ou entité extérieure à soi, le plus souvent à l'aspect du Divin pour lequel on ressent le plus de dévotion. La grâce infinie sous forme d'action (*kriya shakti*), de volonté (*iccha shakti*), et de sagesse (*jñana shakti*) sous-tend tout le monde manifeste, elle est constamment au travail, élevant l'humanité au-dessus de sa banalité. La grâce a toujours été, elle est, et elle sera toujours accessible au monde. Cela ne signifie pas que la vie humaine soit toujours rose et facile, mais que celle-ci ne cessera jamais d'évoluer, de fleurir, de mûrir et de se perfectionner. Cette croissance ne se fera pas de la même façon pour tous, mais elle sera adaptée à chacun.

Bien que la descente de la grâce puisse survenir à tout moment, lors d'une épiphanie ou d'un miracle, ou avec un sentiment de parfaite équanimité au milieu du chaos, on la ressent le plus souvent lorsqu'on se discipline et que l'on pratique la discrimination, quand on fait un effort pour purifier ses pensées, que l'on subordonne l'ego au Soi ou que l'on exprime de la gratitude, de l'amour et de la dévotion. Les pratiques telles que la méditation et le chant ainsi que l'expression d'une véritable dévotion préparent les canaux du corps subtil à recevoir la grâce, laquelle est constamment présente. La discipline, qui implique la vigilance envers nos actions et réactions ainsi que l'aspiration à un idéal d'être et d'agir (divin, humaniste ou philosophique), prépare également la voie. C'est en ayant un idéal que l'on attire à soi la grâce sous forme d'une volonté d'évoluer. La grâce du Seigneur fournit la force intérieure qui permet de dissiper le scepticisme, le doute et la peur. Elle procure l'aspiration à purifier les corps physique, mental et subtil, cela nous libère de notre égoïsme et nous permet de récolter le fruit de nos pratiques. Sur le sentier de la lumière, chacun passe régulièrement par des périodes où il a l'impression de progresser très peu, malgré ses efforts. S'ouvrir à la grâce aide à faire l'expérience des nouveaux plans de conscience. Les pratiques yogiques,



l'étude de soi, la prière et la dévotion au Seigneur, tout cela attire la grâce. Sans la grâce, aucun progrès réel ne peut être réalisé. La grâce divine représente l'ordre naturel de l'univers, et l'effort sincère vers le progrès sera toujours récompensé à sa juste mesure.

« La pratique soutenue, l'étude de soi et l'abandon au Seigneur constituent le kriya yoga. » – *Patañjali, Les sutras de yoga, II.1*

Pour la plupart des gens, s'abandonner signifie être vulnérable. Pourtant, l'abandon complet requiert beaucoup de courage, car il signifie la subordination de notre volonté à celle du Seigneur. Dit autrement, cela implique d'aller au delà de la personnalité, de l'ego. À mesure que l'on délaisse l'ego, on vient à reconnaître la manifestation du Divin en tout temps et en toute chose, sans distinction. Aussi, l'abandon au Seigneur signifie-t-il de servir tous les êtres vivants avec amour. Les siddhas disent : « pourquoi chercher Dieu dans les divinités et les temples alors que vous ignorez le Dieu qui se manifeste à côté de vous et le laissez mourir de faim ? » L'amour et la dévotion pour le Seigneur doivent s'exprimer par l'amour pour ses créatures, cela ne fait aucun doute. Babaji souligne que l'abandon réel se manifeste par la triple capacité : 1) à reconnaître sa divinité; 2) à exprimer sa divinité; et 3) à se réjouir de sa divinité. Il ajoute aussi que s'abandonner à lui ne peut se faire sans reconnaître Sa divine présence en toute chose. Il rappelle en outre que la pratique du yoga implique l'amour et le service pour tous les êtres vivants. Ainsi, s'abandonner à la volonté de Dieu offre une façon de laisser la grâce entrer dans sa vie.

La philosophie védanta reconnaît dans la grâce divine trois phases distinctes; 1) Dieu, 2) le guru, 3) le Soi véritable en nous. La nature même de Dieu est d'accorder sa grâce. Les deux sont inséparables, et les distinguer n'est qu'affaire de langage. Dieu dispense sa grâce à travers la *shakti* qui est la force se trouvant en nous ainsi que dans le guru. La seconde phase de la grâce divine est le guru, car nul ne peut rencontrer son guru s'il n'a pas exprimé une dévotion sincère envers Dieu. C'est la grâce qui dirige l'aspirant vers son guru, qui le guidera dans sa quête intérieure. Le maître accorde la *shakti* uniquement lorsque l'aspirant est mûr et prêt à la recevoir. La grâce se déverse conséquemment à un effort déployé soit dans cette vie soit dans une précédente incarnation. Ainsi, le disciple rencontre son *satguru* (qui a perfectionné la connaissance du Soi) par la grâce de Dieu parce qu'il l'a mérité par sa dévotion envers le Seigneur dans des vies antérieures. Lorsqu'il a rencontré son *satguru*, l'aspirant doit poursuivre sa route vers son objectif en exprimant sa dévotion envers son *satguru*, qui n'est autre qu'une incarnation du Divin. La réalisation du Soi représente la troisième phase de la grâce. En réalité, le *satguru* est celui qui « siège dans le cœur » en tant que Soi véritable. Dès



lors, le fait de méditer sur le satguru en tant que Soi véritable et réservoir infini de conscience offre le moyen d'activer, par la grâce, les pouvoirs latents du Soi. Par son aspiration, l'âme s'élève et va à la rencontre de la grâce divine, laquelle se situe dans le cœur. Dans la tradition du kriya yoga, le *satguru* (Dieu incarné, guru, Soi) est Babaji. Il représente beaucoup plus qu'un simple enseignant des vérités métaphysiques. Il est la force spirituelle incarnant les trois phases de la grâce divine.

« Ma grâce se déversera sans cesse mais, pour la recevoir,
vous devez vous ouvrir tout grand à elle.
Soyez constamment à l'écoute et
méditez sur la moindre petite goutte qui tombe. » – *Kriya Babaji*

Babaji nous dit que l'on peut recevoir la grâce divine même en vivant une vie de famille ordinaire. Pas besoin d'être ascète pour faire l'expérience de la grâce. Toutefois, l'aspiration à Dieu doit être pure et sincère et non pas teintée d'égoïsme. Pour demeurer réceptif à cette divine influence, on doit constamment choisir la bonne action au détriment de la mauvaise. Notre vie, nos pensées, nos paroles et nos actions doivent refléter cette vérité. Cela commence par dire uniquement ce qui est vrai, bon et utile. Commençons dès aujourd'hui en consacrant notre vie à la vérité, et ce tant dans notre esprit que dans notre cœur. Que chacun de nos gestes soit jugé selon qu'il engendre le bien ou le mal. Éliminons tout de suite tout mensonge et toute exagération de notre langage, cela procurera un avant-goût de la vie divine. La grâce est le langage de l'amour, elle sanctifie notre vie. Les sentiments tels que la jalousie, l'égoïsme, la colère et la peur ferment sans nul doute la porte au déversement de la grâce. Aussi, l'élimination de ces émotions requiert-elle une transmutation de la souffrance en amour. Car les blessures émotionnelles embourbent les centres énergétiques et empêchent de percevoir avec clarté. La souffrance agit sur nous de sorte que l'on se sent indigne d'accueillir la grâce dans notre vie. Ce sentiment provient souvent d'une blessure émotionnelle non résolue. Il est donc primordial de se sentir digne de recevoir la grâce divine. Selon Babaji, le premier pas pour se préparer à accueillir la grâce est d'avoir la conscience claire.

L'aspiration, la volonté et la foi sont les qualités requises pour attirer la grâce à nous. Avec la foi dans les pratiques purificatrices et notre progression sur le sentier du yoga, nous attisons le feu intérieur qui brûle en nous. Ce feu est plus qu'une image; on peut d'ailleurs en sentir la chaleur dans son corps, et le voir dans le corps subtil telle une lumière. Par la suite, cultivant la conscience, nous attisons ce feu en lui offrant en sacrifice nos sentiments de négativité, d'égoïsme, de méchanceté, de bassesse et d'inertie. La grâce procure les grandes joies autant



que les peines, lesquelles pavent la voie vers la lumière. La grâce se manifeste aussi par l'émerveillement – cet ingrédient important de la vie. La conscience se trouve partout autour de soi, dans les choses inanimées autant qu'animées. En cultivant la grâce, on accroît notre sensibilité esthétique, ce qui transforme chaque expérience en un émerveillement devant le flot continu de la grâce qui pénètre toute chose. En exerçant notre capacité d'émerveillement devant les joies de la vie, on apprend à reconnaître ce sentiment présent en nous, même lorsqu'on rencontre des obstacles ou de plus gros problèmes. En vérité, la vie toute entière n'est rien d'autre que le théâtre du déploiement de la grâce, de la manifestation cosmique dont le metteur en scène est la conscience créatrice.

Pratiques suggérées :

- Soyez attentif au lever et au coucher du soleil, au cycle de la lune et aux étoiles dans le ciel. Soyez vigilant aux animaux qui viennent embellir vos journées, notez leur comportement et leurs habitudes. Imaginez les messages de Dame Nature dont ils peuvent être porteurs. Méditez sur la grâce quotidiennement au cours des quinze à trente prochains jours.
- Méditez sur LOKANANDA SAMADHI SUKHAM – « la béatitude du monde et celle du *samadhi* sont les mêmes. » Lorsque vous embrassez l'univers, celui-ci vous le renvoie.
- Réfléchissez sur votre vie et repérez les moments où vous vous êtes retrouvé à un carrefour. Une forme d'intelligence supérieure vous a-t-elle indiqué le chemin à prendre?
- Repérez les moments de crise où vous vous êtes senti angoissé face à votre avenir. Vous en êtes-vous remis à une plus grande sagesse? Qu'est-il arrivé?
- Repérez les moments où vous avez le plus souffert. Avez-vous par la suite recueilli davantage que ce que vous avez perdu?
- Retracer le moment où vous croyez avoir commencé votre cheminement spirituel. Quels changements sont survenus dans votre vie depuis ce jour? Croyez-vous qu'ils sont le résultat de la grâce?
- Tenez un journal spirituel. **Écrivez à tous les jours!** N'écrivez que les faits. N'inscrivez ni interprétation, ni explication, ni excuse, ni jugement. Le journal ne doit pas servir pour noter vos rêveries. Notez tous les mensonges et exagérations que vous proférez.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM. AUM TAT SAT OM



L'Ordre des Acharyas
du Kriya Yoga de Babaji

Vivre une vie marquée par la grâce

Leçon:

Notes:

« La plus belle chose à observer dans l'univers est la façon de vivre d'une grande âme. Cette façon de vivre n'est d'ailleurs pas un accident, elle découle sans aucun doute de la grâce d'un *satguru*. Chez de telles personnes, la vie doit avant tout être créative et, en ce sens, elle se compare à une œuvre d'art. Le plus bel accomplissement d'une vie est la capacité à continuellement se réinventer, jusqu'à ce qu'enfin on trouve la vie éternelle. Quand on rencontre un tel individu, on ne peut qu'être fasciné par sa grandeur morale. Il s'agit là d'un phénomène exceptionnel que l'on n'oublie jamais. Cette forme de beauté est plus grande et plus impressionnante que celle observée dans la nature. Elle procure à ceux qui en possèdent les qualités une force difficile à décrire. Ces personnes disposent d'un intellect qui déborde la simple maîtrise d'une science, d'un d'art ou d'un rite religieux. La beauté morale est le fondement de la civilisation. Es-tu éveillé mon enfant, trouves-tu tout cela ennuyant? » « L'évangile du bonheur de Babaji (kriya yoga) n'est pas destiné juste aux plus favorisés. Il ne constitue pas une pratique occulte visant à acquérir des pouvoirs. C'est une voie et une ascèse pratiques menant à une vie plus joyeuse, gratifiante et entière accessible à tous. »

Kriya Babaji, 'Voice of Babaji'

Quand nous commençons à pratiquer le kriya yoga et que débute le véritable cheminement spirituel, nous sommes guidés vers une vie plus en accord avec les principes du yoga, une vie qui développe la discipline et la persévérance nécessaires à la libération.

« La vie est sur le point de devenir merveilleuse. Mais on doit d'abord apprendre à la vivre. Lorsque ce sera fait, alors ce sera fantastique. »

La Mère.

Une vie spirituelle est une vie marquée par la grâce. Elle implique une vie simple, et un idéal élevé. Du point de vue du yoga, l'important n'est pas tellement ce que l'on fait mais l'esprit dans lequel on le fait, et surtout la conscience avec laquelle on le fait. Babaji propose d'observer sans réagir et de se rappeler la présence du Divin dans tout acte. Il ajoute qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises actions lorsque celles-ci sont réalisées consciemment. Ainsi, la conscience dans

l'action a préséance sur l'action elle-même. Le geste le plus anodin peut être très productif s'il est exécuté avec vigilance. Être vigilant signifie être témoin des mouvements du corps, de l'esprit et des sens. La vigilance détermine si une action est yogique ou non. Un geste exécuté mécaniquement, ou en réaction à un stimulus, traduit peu de vigilance. Trop souvent, on mange, on parle, on approuve ou désapprouve de manière inconsciente. Combien de fois pratique-t-on les *asanas*, le *pranayama*, les *mantras* et la méditation de façon mécanique ou dans un état de rêverie? La vigilance dans l'action requiert l'attention, l'observation et la réflexion. La conscience se manifeste lorsque l'âme est engagée dans l'observations. La vigilance est totale lorsque l'action est accomplie sans aucune attente quant au résultat, sans qu'il y ait besoin de démontrer quoi que ce soit.

Accepter ce qui est

Du point de vue du yoga, tout est déjà parfait. Pratiquer le yoga signifie accepter les choses telles qu'elles sont. Lorsqu'on applique cette philosophie, il n'y a plus de raison d'être en accord ou en désaccord avec quoi que ce soit. Se sentir passionné pour quelque chose devient futile puisque cela sous-entend un attachement au résultat. Pour beaucoup de gens, mettre de côté l'idée même de la passion est difficile à accepter. Il faut néanmoins y arriver, si nous désirons trouver la paix et accepter la vie telle qu'elle se présente à nous. La croyance veut que ce soit la passion qui nous garde en vie. En réalité, la passion nous fait vivre des émotions exaltantes pour ensuite nous laisser retomber dans la dépression ou la mélancolie. C'est l'ego qui s' imagine que la passion est nécessaire pour faire bouger les choses. Qui sait? Pourtant, pour vivre une vie marquée par la grâce, il est essentiel d'accepter tout ce que celle-ci nous offre. On doit cultiver l'état du détachement et croire que la vie, au moment opportun, nous présentera les expériences nécessaires à notre transformation. Le détachement (*vairagya*), procure de la joie en générant un état d'équanimité qui agit tel un antidote contre l'angoisse, la tension et la souffrance. En causant la souffrance, la passion dresse un obstacle et empêche d'accepter les expériences pour ce qu'elles sont. Or, toute la création est sous-tendue par des lois; en ce sens, la vie est parfaite comme elle est. La première loi est celle du *karma*. Les expériences ne sont pas uniquement le résultat d'actions passées, elles servent aussi à attirer à nous ce qui est nécessaire pour continuer à progresser sur le sentier de la lumière. Souvent, le *karma* se manifeste pour permettre de guérir une blessure encore ouverte. La transformation survient avec la guérison, ou avec l'intégration de la leçon apportée par la vie. La seconde loi à l'œuvre dans tout changement est celle qui permet d'accepter avec équanimité ce qui est. Ça n'est que dans cet état de détachement et d'acceptation que le véritable changement s'opère. En d'autres mots, « *l'acceptation est essentielle pour disposer de la volonté nécessaire à tout changement véritable.* »



La plupart du temps, on essaie de changer des choses qui n'en valent pas la peine. Si l'on vit selon les principes du yoga, on ne perdra pas notre énergie ainsi. Pourquoi se soucier de ce que les autres pensent, disent ou font, qu'ils aient raison ou non? Tout cela est sans importance, ça n'est qu'un jeu. Pourquoi vouloir en changer les règles? Pourquoi se battre? Le yoga, c'est demeurer témoin et n'offrir aucune résistance. Pouvons-nous y arriver? La vérité est que rien de dramatique ne se produit jamais. Le Soi véritable demeure non affecté, équanime et paisible. C'est l'ego qui prend tout trop au sérieux. Le Soi, la monade, observe avec détachement les mouvements de surface.

Pourquoi suis-je incapable d'accepter ce qui est?

L'ego – la petite voix qui dit « moi, je veux, je ne veux pas » – est à l'origine du leitmotiv « je pense, donc je suis. » L'ego est responsable de notre incapacité à accepter ce qui est. Il a une opinion sur tout, il approuve ou désapprouve, il veut toujours avoir raison même s'il lui faut contredire ce qu'il affirmait au préalable. L'ego nous maintient dans la séparation, c'est là son rôle. Il provoque de la friction entre nous et notre entourage. Le Soi, lui, voit dans l'autre uniquement un aspect de lui-même, et non quelqu'un avec qui entrer en conflit. Ce sont les opinions qui empêchent d'accepter ce qui est. À moins d'être un véritable sage, les opinions n'ont aucune valeur. La Mère, disciple de Sri Aurobindo, disait que les opinions sont tendancieuses et très souvent inexactes. Les opinions constituent d'habitude un mélange de vérité et de mensonge. D'ailleurs, chaque opinion possède un contraire légitime. Il n'est pas nécessaire d'avoir une opinion pour faire un choix éclairé. Les décisions importantes se prennent toujours de façon intuitive au moment opportun.

Pratiques suggérées :

- Choisissez une opinion, contemplez-la un moment. Comment vous sentez-vous : agité et contrarié, ou en paix avec celle-ci? Notez si vous sentez le besoin de la défendre ou de la justifier. Notez si votre opinion vous fait sentir supérieur ou inférieur. Notez si votre opinion change selon la personne à qui vous parlez. Réfléchissez : votre opinion se reflète-t-elle ou non dans vos actions? Comment cela vous fait-il sentir?
- Maintenant, prenez le point de vue opposé. Contemplez-le. Comment vous sentez-vous? Écrivez vos sentiments et vos réflexions dans votre journal.



Les opinions agitent la pensée et affectent la clarté d'esprit. C'est l'ignorance qui engendre les opinions. Au cours des trente prochains jours, essayez de garder vos opinions pour vous.

Accomplir le travail nécessaire sur l'ego.

L'effort déployé pour abandonner l'ego ouvre la porte à la grâce dans notre vie. Sans l'effort, l'ego demeure aux commandes, avec tous les sentiments ce que cela comporte : jalousie, orgueil, peur, etc., sans compter le cercle sans fin des actions et réactions. Sans la purification du subconscient, l'éveil de l'énergie kundalini et une véritable investigation du Soi, la descente de la grâce n'est pas possible. Il faut un effort soutenu et constant pour arriver à entendre la douce voie de l'âme et ignorer celle tonitruante de l'ego.

Pour progresser réellement, il faut employer trois outils indispensables : le travail sur la personnalité, l'étude de soi et la purification. Nul ne peut faire le travail à notre place! Par contre, la purification demande l'abandon au Divin, car rien ne s'accomplit sans sa présence. Cette vérité doit être profondément ancrée en nous, alors la grâce se manifestera au bon moment sous forme d'intuition. La grâce divine donne un élan spirituel extraordinaire que seuls les gens courageux dotés d'une aspiration sincère savent reconnaître. Toutefois la purification est souvent un processus douloureux, car elle oblige à prendre conscience de tous les défauts de la personnalité. La conscience pure, phénomène de la grâce survenant dans le silence mental, possède le pouvoir de détruire ces imperfections.

Pour progresser, il faut prendre conscience de nos erreurs dès que nous les avons commises ou que nous avons réagi de manière inconsciente. Nous devons observer sans relâche nos moindres tendances égoïstes dès qu'elles se manifestent, en accepter la responsabilité sans chercher d'excuse ni les projeter sur autrui. Il importera ensuite, en méditation, de chercher à transmuter ces défauts en qualités en concentrant la pensée sur l'idéal recherché. Cet idéal peut être soit une autre façon de voir les choses, soit une manière plus consciente ou plus détachée de faire les choses. Le fait de voir avec clarté une action pour ce qu'elle est, et d'ensuite la comparer à un idéal, renferme en soi un potentiel énorme de transformation.



Pratiques suggérées :

Prenez quelques instants pour choisir une situation récente qui vous a causé de la souffrance et notez-la dans votre journal. Ce genre de situation est-il récurrent dans votre vie? Qu'est-ce qui provoque la souffrance, précisément? De quelle manière pouvez-vous réagir pour que l'issue soit différente?

Cette méthode simple doit être employée chaque fois que quelque chose ne va pas. On sait que quelque chose ne va pas quand on se sent inconfortable à l'intérieur. Lorsque cela se produit, observez la situation et demandez-vous comment Babaji (Dieu, le guru, le Soi) agirait. Voilà la clef du progrès.

Notre nature contient tellement de choses auxquelles nous tenons mordicus mais qui blessent les autres autant que nous-même. L'orgueil, la vanité, la déception, la prétention, la médisance, les préjugés, la colère, la haine, le ressentiment ou la jalousie : tous ces sentiments affligent notre personne autant que les autres. Ces attitudes égoïstes nous placent dans le rôle de victime et affectent le corps et l'esprit. En adoptant l'état d'esprit juste, personne ne peut nous faire du tort. En lâchant sur les aspects de notre nature qui nous causent de la souffrance, nous devenons libre! Les *siddhas* disent : « soyez suprêmement libre, suprêmement indépendant, et non affecté par quoi que ce soit! Soyez en paix. La paix intérieure a le pouvoir d'éliminer tous les obstacles. »

« Ni l'inconfort physique, ni le traitement injuste que l'on vous fait, ne devraient affecter votre sérénité. Ne laissez pas la mélancolie s'emparer de vous. Les hauts et les bas de la vie sont dans l'ordre des choses. Ils modèlent le caractère en affinant les angles, et mènent ainsi à la perfection ultime. »

Kriya Babaji

Notre nature est complexe et constituée d'un mélange de contradictions; bon et mauvais, vérité et mensonge, noblesse et ignominie. Dans le yoga, prendre conscience de ses fautes, défauts, dépendances et aversions est aussi nécessaire que prendre conscience de sa bonté, de sa beauté et de sa divinité. En fait, les qualités qui font de nous un être divin devraient occuper la majeure partie de notre attention, afin qu'elles puissent croître en nous et nous transformer. La noblesse d'esprit, nourrie par le silence, se manifeste par la douceur et la gentillesse. Réserver une journée ou au moins quelques heures par semaine pour cultiver le silence est bénéfique à tous les niveaux. La méditation, elle, développe la bonté en ouvrant le cœur, et elle permet à la lumière d'entrer. La nature humaine peut être



transformée grâce à la vigilance que l'on exerce en méditation et dans le quotidien. D'ailleurs, c'est souvent en méditation que nos fautes émergent à la conscience.

Nous devons apprendre à écouter. Prendre conscience de ce qui se révèle à nous ne suffit pas. Il faut également avoir le courage et la volonté de comprendre avec clarté ce qui ne va pas. Babaji dit : « *même le plus grand pécheur peut trouver la rédemption à cet instant précis.* »

« Si l'on n'est pas disposé à changer sa nature, ça n'est pas la peine de pratiquer le yoga, car l'objectif précis du yoga, et sans lequel il n'a aucun sens, est de changer sa nature. » – *Sri Aurobindo*

Qu'est-ce qui doit être changé?

Pour avoir une vie noble marquée par la grâce, il faut éradiquer l'égoïsme, la méchanceté et la haine. Refuser de changer signifie que l'on accepte de vivre dans l'ignorance, la souffrance et la médiocrité. À mesure que l'on intensifie les pratiques du yoga, on remarque souvent une exacerbation des conflits dans la famille ainsi qu'avec les amis et en soi-même. Pour cette raison, il est utile de comprendre que l'on pratique le yoga pour se rapprocher de notre Soi supérieur, ce qui signifie par le fait même de se rapprocher de Dieu. Voilà ce qui décrit la noblesse d'âme; c'est pour cela que nous sommes sur terre et non pour plaire à autrui. Plaire au Soi supérieur n'est pas de l'égoïsme. L'égoïsme implique de chercher juste à satisfaire ses besoins et à tout ramener à soi. L'égoïste montre de l'intérêt pour les autres seulement dans la mesure où ils peuvent lui apporter quelque chose. L'égoïsme mène à la méchanceté. L'égoïste est incapable de reconnaître les qualités des autres, sa vie est misérable.

« L'égoïsme est le seul péché; la méchanceté le seul vice; la haine le seul crime. Tout le reste peut être transmuté, mais ces trois là résistent obstinément à la lumière. » – *Sri Aurobindo*

En plus d'être obsessive et destructive, l'énergie de la méchanceté et de la haine nous laisse à la merci de l'individu vers qui elle est dirigée. Si nous exprimons de la colère, c'est par manque de maîtrise de soi. La haine est l'inverse de l'attachement, et s'en défaire s'avère très difficile. Sri Aurobindo propose de remplacer la haine par l'indifférence, l'égoïsme par l'altruisme, et la méchanceté par le don de soi. L'indifférence signifie que la pensée de la personne, ou que la situation, qui avait éveillé la haine en nous n'engendre plus en nous cette réaction. Il



ne subsiste alors plus de colère et on se sent neutre. Dans cet état d'esprit, on est plus apte à agir de façon appropriée. Mais l'on est parfois incapable de remplacer la haine par l'indifférence, tant que l'on ne s'est pas autorisé à ressentir la haine. La haine entraîne un tel déséquilibre de l'esprit qu'il s'avère parfois nécessaire de poser un geste concret pour rétablir l'équilibre. Dans une leçon ultérieure, nous proposerons une technique puissante pour déloger la haine.

Les vertus de l'âme.

Le don de soi et la générosité découlent d'une identification à l'âme plutôt qu'à l'ego. Les vertus associées à l'âme éveillée sont la douceur, la bonté, l'affection, la compassion, la vitalité, la joie, le courage et l'altruisme. Le don de soi et la générosité sont des manifestations de l'amour dans sa forme la plus pure. Dans cet état d'esprit, la notion « je donne » n'existe plus. Elle est remplacée par « l'action de donner. » La générosité implique l'oubli de soi. Or, l'on a tendance à se sentir important et à accorder trop d'importance à ses sentiments. Beaucoup interprètent l'oubli de soi comme la négation de soi et de ses besoins. Au contraire, l'oubli de soi renforce la connexion avec le Soi. Cette qualité peut être développée à l'aide de méthodes simples. Lorsque nos pensées nous causent de la souffrance ou que l'on est submergé par ses émotions, il peut être bénéfique de s'occuper à autre chose. L'idée est de faire quelque chose qui n'est connecté ni à soi ni à l'objet de notre souffrance. Par exemple, arrêter de penser à une personne quand on ne peut en penser du bien. On y arrive en pensant à quelqu'un d'autre, en s'occupant à une tâche particulière ou exigeant de la concentration. L'oubli de soi n'est pas si difficile à pratiquer, il s'agit seulement d'utiliser la pensée avec intelligence (nous examinerons la pensée et ses fluctuations dans un prochain cours).

Par où commencer?

Une vie marquée par la grâce commence par la volonté de changer. Il n'existe aucune loi naturelle qui ne puisse être transcendée. L'être humain est conditionné par ses habitudes et ses instincts jusqu'à ce qu'il apprenne à les laisser tomber. Le kriya yoga enseigne à se défaire de ces conditionnements (*samskara*) imprégnés dans le subconscient lequel nous force à agir et à réagir. On apprend à reconnaître et observer les mouvements de contraction de l'ego en les comparant aux états d'expansion de la conscience que procure la connexion à l'âme. On découvre que rien n'est coulé dans le béton, que tout est en perpétuel changement; que le Soi supérieur possède le pouvoir d'introduire la grâce dans notre vie et que celle-ci peut nous transformer; qu'une constante aspiration et un effort sincère nous libèrent des vieilles habitudes et nous placent sous la gouverne d'une volonté supérieure, ce qui en conséquence attire la grâce dans notre vie.



La pratique constante (*abhyasa*) renforce le lien avec le Soi supérieur et constitue la clef de toute transformation véritable. En sanscrit, la pratique intense se nomme *tapasya*. Elle se traduit par la volonté et l'énergie qui se concentrent dans le but d'acquérir la maîtrise des véhicules physique et subtil. Elle exprime la volonté à travers la pratique spirituelle laquelle est nécessaire à la transformation. Si l'on ne désire la transformation qu'une heure par jour, rien de significatif ne se produira. *Tapasya* se traduit par une intensité, une aspiration continue pour la réalisation du Soi. C'est par la grâce que l'on nourrit une telle aspiration, et c'est ce que le kriya yoga développe. Cependant, pour pratiquer le kriya yoga avec sincérité, on doit ressentir une aspiration, une sorte d'urgence à connaître Dieu.

En vérité, l'aspiration constante est essentielle du début à la fin de l'ascèse spirituelle (*sadhana*). Le sentier est parsemé d'obstacles qui semblent parfois insurmontables. C'est là que l'aspiration intervient et aide à y voir clair. L'aspiration est autre chose que le désir. L'aspiration provient du cœur, quand le mental est silencieux, alors que le désir est généré par les pensées. Aspirer c'est se donner, tandis que désirer c'est vouloir pour soi. L'aspiration est expansive alors que le désir nous réduit à l'objet de ce désir.

À quoi aspire-t-on? À quoi doit-on aspirer pour vivre une vie marquée par la grâce? Et bien, tout l'être doit aspirer à quelque chose de plus que les choses de ce monde, quelque chose de plus grand comme une conscience suprême ou une bonne volonté universelle. On doit aussi aspirer à transmuter nos faiblesses en vertus, à tendre patiemment et avec persistance à l'équanimité d'esprit, à développer un corps résistant et en santé. En fin de compte, on doit aspirer à se donner entièrement au Divin. Avec ces aspirations fermement ancrées dans le cœur, l'ascèse se trouvera plus dynamique, plus intégrale et plus capable de nous transformer.

Quel but cherchons-nous dans le kriya yoga?

« La véritable nature de l'homme est de grandir dans la complétude du Divin, et de vivre à l'image de celui-ci. Tel est le but de son évolution. »

Kriya Babaji

Le but du kriya yoga est la réalisation de la vérité de Dieu. Babaji dit : « la méditation vous ouvrira de nouveaux horizons, mais vous percevrez la réalité uniquement lorsque vous prendrez conscience du Divin dans la vie de chaque jour et que vous le vivrez dans vos gestes, vos pensées et vos rêves. Voilà ce que signifie la réalisation, voilà l'objectif du kriya yoga : adopter vis-à-vis de Dieu une attitude qui soit pratique et concrète. Dieu ne souhaite en aucun cas que l'on soit



de simples observateurs et penseurs. Il vous a créés pour que vous agissiez dans le moment présent. » Le kriya yoga est une façon de vivre et d'agir dans l'harmonie et la conscience de la présence du Divin. Dans la Bhagavad Gita, il est dit que « le yoga requiert une justesse dans l'action, de l'équanimité et une vie équilibrée. L'accent est mis sur l'élévation et non la répression des désirs, sur la perfection de l'action et non la renonciation. De plus, il nécessite un foi inébranlable en la réalité de Dieu. »

Le but du kriya yoga est de réaliser sa divinité, de vivre l'amour divin et de manifester l'équilibre, l'harmonie et la grâce dans notre vie. C'est dans un cœur joyeux dénué d'ombre que l'on trouve le Divin le plus aisément. La divinité se manifeste dans un cœur bon, doux et aimant. La joie élève; alors soyons joyeux! Le bonheur et la gaieté sont des qualités divines, beaucoup plus constructives que le drame. Elles maintiennent l'harmonie dans le corps, permettant ainsi de donner et de recevoir l'amour plus librement. La gaieté et le rire sont aussi contagieux que la dépression, et ils éliminent l'inquiétude et l'amertume. Alors, quoi de plus utile que de les transmettre aux autres?

« Lorsqu'on s'élève au niveau de l'Amour divin, on reconnaît le Divin dans notre père, notre mère et tous ceux que l'on croise. Lorsqu'on regarde notre partenaire et que l'on ne voit plus que Dieu, c'est que l'on est en sa présence. – *Kriya Babaji*

Une fois que la lumière de l'Amour divin s'éveille dans un cœur pur dénué d'égoïsme, alors la tristesse et la souffrance n'existent plus en dehors de la conscience cosmique, et d'ailleurs tout devient une manifestation de cette conscience infinie. Tous les êtres vivants de la création ne sont que l'expression de cette puissance, chacun limité par son propre conditionnement. Un cœur pur qui connaît la vérité sait qu'il existe un ordre derrière le chaos apparent. C'est pourquoi il ne déprime pas, ni n'essaie de résister aux expériences de la vie; il demeure toujours dans l'équanimité et la gratitude. De l'extérieur, un tel individu peut sembler absorbé dans toute sorte d'activités. Pourtant, il est guidé par la lumière intérieure et l'Amour divin. L'harmonie entre les êtres est un autre but du kriya yoga. Vivre une aspiration collective dans l'harmonie génère le changement. L'harmonie collective naît de la conscience divine. Soyons au moins en harmonie avec nos proches et nos collègues de travail. C'est la volonté de Dieu que nous soyons tous différents et en accord avec notre nature propre. Les divergences d'opinion ne devraient pas semer la discorde. Apprenons à accepter la diversité dans la nature ainsi que les divergences de points de vue. Puisse un ardent désir d'harmonie déloger toute discorde. La colère et la discorde nous poussent à faire des choses regrettables alors que la paix et l'harmonie gardent les choses en perspective. La médita-



tion cultive la tranquillité d'esprit et l'ouverture nécessaire à l'acceptation d'une différente manière de voir. La réconciliation des différences produit souvent des résultats spectaculaires.

Vivre une vie de yoga n'est pas un sacrifice, mais une bénédiction et un privilège!

Pratiques suggérées:

Laissez-vous habiter par les questions suivantes au cours des deux prochaines semaines :

- Ai-je exprimé de l'amour et de la compassion? Quand? Pourquoi?
- Ai-je été égoïste, méchant ou colérique? Quand? Pourquoi? Comment me suis-je senti?
- Lesquelles de ces actions ai-je faites consciemment? Lesquelles ai-je faites inconsciemment?
- Quelles opinions ai-je eues aujourd'hui? Les ai-je exprimées? Comment cela s'est-il passé?
- Ai-je senti la présence de mon guru ou de mon Soi intérieur aujourd'hui?
- Combien d'heures ai-je été conscient de mon aspiration au Divin sous une forme ou une autre aujourd'hui?
- Quelque chose m'a-t-il empêché d'être gai ou joyeux au travail, à la maison ou dans la vie en général?

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

