



Journal du Kriya Yoga

Chercher Babaji pour devenir Babaji

par M. G. Satchidananda

Nous sommes tous une œuvre inachevée. Individuellement et collectivement, en tant que sadhakas qui ont entrepris une sadhana, ou une discipline de yoga, nous découvrons notre pouvoir et notre conscience potentiels, la kundalini, en plus des restrictions de la nature humaine et l'égoïsme. Aux premières étapes plus obscures de la voie, la plupart des étudiants tentent de pratiquer une variété de kriyas ou postures avec comme but le soulagement de tension ou de souffrance dans les corps

physique, vital ou mental. Certains cherchent aussi la guidance au travers de la littérature de la sagesse yogique. Si la pratique devient régulière, le sadhaka commence à profiter d'une meilleure santé, de plus d'énergie et de plus de calme. Des aperçus de la dimension plus profonde de l'être, à savoir le spirituel, peuvent être expérimentés lorsque le mental devient silencieux en méditation profonde. Bien que ces réalisations spirituelles soient merveilleuses, elles demeurent

éphémères jusqu'à ce que les manifestations de l'ego, incluant la colère, le désir et la fierté, soient domptés. Il leur devient de plus en plus évident que ces manifestations sont la source de la souffrance existentielle. Plusieurs ne chercheront qu'à se distraire de la souffrance, ignorant la promesse et le véritable objectif du Yoga. D'autres vont chercher à éviter ce qui les irrite, en espérant qu'en changeant ce qui est extérieur, que ce soient leur travail, leur partenaire, leurs amis, leur régime alimentaire ou leur style de vie, cela éliminera la souffrance. Mais ceux qui sont à la fois sages et sincères embrasseront le processus de la purification de l'ego. Par contre, le résultat de la transformation dans ce processus dépendra de l'engagement du mental et du vital du sadhaka à se détourner de l'ego pour rediriger son allégeance vers l'âme ou la psyché.

L'ego ne peut se purifier. Ce n'est que notre Soi supérieur, notre âme, qui n'est pas affecté par les manifestations de l'ego, qui est capable de le faire. Comment le faire avancer au premier plan de notre conscience ? Comment faire pour que son influence fasse pression sur l'ego ? Notre âme est comme un monarque constitutionnel qui a délégué tous ses pouvoirs à ses ministres. Quand tous ces

à l'intérieur

1. Chercher Babaji pour devenir Babaji, par M. G. Satchidananda
5. Le Yoga classique et les Pensées pour moi-même de Marc Aurèle, par M. Govindan Satchidananda
8. Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire, 4e partie, par Durga Ahlund
10. L'Acharya Kriyanadamayi offre des cours de yoga auprès de 450 enfants au nord du Sri Lanka, une région affectée par la guerre
11. Nouvelles et Notes



Chercher Babaji (suite)

pouvoirs seront-ils réaffirmés par l'âme royale ? Bien sûr, la voie à cinq branches du Kriya Yoga de Babaji offre plusieurs techniques qui aident à purifier le subconscient, à développer la concentration nécessaire, à créer une imagerie mentale positive et à développer la capacité intellectuelle à trouver la sagesse. Par contre, notre âme, ou Être Psychique, demeure cachée derrière le voile du mental, des émotions et des sensations à moins que le sadhaka se concentre intérieurement et trouve la lumière mystique, la douce présence du Divin, le Vrai, le Bon, le Beau, qui est imminent et transcendant. Le Guru, Dieu et le Soi sont Un. Dans la première initiation, il y a une technique pour communiquer avec Babaji, le Guru du Kriya Yoga. Cette technique de communion avec Babaji permet à notre âme, notre Soi supérieur, ou tel que le nomme Sri Aurobindo, notre « Être Psychique », de quitter l'arrière-scène derrière le voile de l'égoïsme de plus en plus souvent, jusqu'à la complète identification avec elle. Habituellement, la complète identification avec notre âme se produit seulement après une très longue sadhana. Cette identification est marquée par une très grande joie qui est présente dans toutes les situations. L'on se sent immortel, c'est-à-dire éternel. L'on sent la douce Présence du Divin.

En attendant que le long processus de purification et d'identification avec le Soi supérieur, notre âme, soit complet, le sadhaka doit se tourner vers l'intérieur à plusieurs reprises, se concentrer, écouter ses directives et ensuite, lui obéir. Tout ce qui doit être purifié dans notre nature sera révélé. Tout ce qui doit être réformé ou retiré sera mis en lumière. Le vrai souverain que vous êtes vous attend ! Ce n'est pas suffisant d'être « attentif ». Aspirez à être le servent du Suprême. Demandez l'aide du Divin afin de résister à l'impulsion de manifester la colère, la fierté, la jalousie et laisser aller la peur, le désir et les vieilles habitudes négatives. Avec l'amour et la dévotion envers le Divin en tout temps et en tout lieu, aspirez à devenir son instrument, en exprimant la gentillesse, en effectuant les actions avec compétence et calme. Voyez le beau visage du Divin en tous. Laissez votre cœur chanter pour lui avec amour et joie. Votre âme avancera au premier plan lorsque votre mental et votre vital deviendront silencieux, et elle dirigera votre vie.

Mon professeur nous rappelait souvent de « chercher Babaji pour devenir Babaji ». Qui est Babaji ? Vous saurez qui est Babaji lorsque vous saurez qui vous êtes et cesserez de vous identifier avec les manifestations de l'égo. Dans le Tirumandiram, cet état s'appelle turiyatita, l'état au-delà de turiya, et il est décrit en détail dans le troisième tandiram ou livre. Le mot « turiya » veut littéralement dire « les quatre », mais dans le contexte du Yoga, cela fait référence à l'état de conscience au-delà des trois états d'éveil, de rêve et de sommeil sans rêves, d'où l'âme, au travers du corps, du vital et du mental, acquiert la connaissance et l'expérience. Dans le quatrième état, l'âme expérimente l'union, ou l'identité avec l'Être Absolu, la Conscience et la Béatitude. Dans le turiya, l'on

est conscient de son unité avec la déité contemplée. Dans le turiyatita, la personne n'a pas cette conscience. Elle est fusionnée à l'unité. La dualité cesse. Ces états sont appelés avasthas, et Tirumular les décrit dans le huitième tandiram ou livre.

Dans le Sûtra du Yoga I.24, Patanjali y fait référence et l'appelle Ishvara, soit « le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter ». Les afflictions, ou kleshas, sont l'ignorance de notre vraie identité, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion ou la peur de la mort. Les fruits des actions sont notre karma. En pratiquant les yamas (les restrictions sociales) et les niyamas (les observances) avec sincérité, l'on se purifie des kleshas et épuisons notre karma accumulé. Dans le Sûtra du Yoga I.23, il nous dit aussi « Ishvara-pranidhanad-va » ou « grâce à l'abandon au Seigneur on atteint avec succès l'absorption cognitive ». Cet abandon ne peut être complet s'il est limité à la dimension spirituelle de notre être. Nécessairement, il doit confronter les corps mental, vital (le siège des émotions) et physique. Comment le faire ? Commencez par adopter la perspective du témoin et distinguez ce qui est permanent de ce qui est impermanent, le vrai de ce qui est irréel et le Soi des mouvements du mental, vital et physique. Détachez-vous d'eux et observez-les. L'observation en chaque instant est nécessaire. Choisissez entre ce qui doit être relâché et ce qui peut rester.

L'abandon de soi au Divin, en tout temps et en toutes circonstances, est à la fois le véhicule et le but ultime d'un yoga intégral qui inclut les cinq corps. La phrase « mon Dieu et mon tout » exprime toute la sincérité de cet abandon. Le jour où le sadhaka s'abandonne au Divin, le Divin lui-même intervient dans la vie de l'étudiant et l'aide à retirer toutes les difficultés et les faiblesses, et apporte la joie dans la conscience par sa Présence.

Pour que cela se produise :

(1) *Le sadhaka doit ressentir la vanité de sa propre puissance ;*

(2) *Il doit croire de tout son cœur qu'il existe vraiment Quelqu'un qui s'appelle Divin, que celui-ci l'aime et qu'il a l'omnipotence de faire n'importe quoi en accord avec la sagesse Divine ;*

(3) *Le sadhaka doit se tourner vers le Divin seulement, car il est son unique et ultime refuge. (Mukherjee 2003, p.87)*

Dans l'état de conscience de l'abandon, tout ce que l'on fait ou ressent, tous les mouvements sont faits comme une offrande à l'être Suprême, dans la confiance absolue, nous libérant de notre propre responsabilité en remettant tout notre fardeau au Divin.

La conscience et la nature habituelles du sadhaka contiennent beaucoup de résistances et d'obstacles qui s'opposent à l'abandon. L'on doit s'abandonner sans réserve à la seule guidance du Divin. Comment savoir si on l'a fait ? Sri Aurobindo donne une description détaillée de l'humeur intérieure d'un sadhaka réellement abandonné.

Suite à la page 3

Chercher Babaji (suite)

« Je ne veux que le Divin et rien d'autre. Je veux me donner entièrement à lui et étant donné que mon âme le veut, je le rencontrerai et le réaliserai. Je ne demande que cela et son action en moi afin de me conduire à lui, que ses actions soient secrètes ou ouvertes, voilées ou manifestées. Je n'insiste pas sur le temps ni la façon ; il fera tout selon son temps et à sa façon ; je vais croire en lui, j'accepte sa volonté, j'aspire continuellement à sa lumière, sa présence et sa joie. Je traverse les difficultés et les délais en me fiant à lui et en ne renonçant jamais... Tout pour lui et moi-même pour lui. Peu importe ce qui arrive, je m'en tiendrai à cette aspiration et ce don de soi et je poursuivrai en toute confiance sachant que tout sera fait. (Sri Aurobindo 1972, p. 587) »

Par conséquent, c'est le Divin lui-même qui prend le contrôle de tout le parcours de la sadhana du sadhaka.

« Le Divin peut tout faire – la purification du cœur et de la nature, l'éveil de la conscience intérieure, retrait des voiles – si l'on se donne au Divin avec confiance et assurance. Même si l'on ne peut le faire complètement tout de suite, pourtant plus on le fait, plus l'aide intérieure et la guidance viennent et l'expérience du Divin grandit en nous. Si le mental interrogateur devient moins actif et plus humble et que la volonté de s'abandonner grandit, cela sera parfaitement possible. (Aurobindo 1972, p. 586-588) »

Si le pouvoir de l'abandon de soi est si puissant, pourquoi l'homme ne réussit-il pas à le faire ?

« Pourquoi cela ne se fait-il pas ? On n'y pense pas, on oublie de le faire, les vieilles habitudes reviennent. Surtout, derrière, caché quelque part dans l'inconscient ou même dans le subconscient, il y a ce doute insidieux qui murmure dans votre oreille... et vous êtes si bête, tellement bête, tellement obscur, tellement stupide que vous écoutez et vous commencez à porter attention à vous-même et tout est ruiné. (Mère 2004, p. 257) »

Est-ce que l'initiative personnelle cesse alors ? Non, la conscience et la volonté ordinaire du sadhaka sont encore loin d'être unifiées à la Conscience et à la Volonté du Divin, comme les yogis Siddhas. Il continue de vivre séparé dans la conscience-égoïsme avec toutes ses préférences et ses aversions. Le principe essentiel à suivre est d'abandonner le fruit ou les résultats des actions au Divin ; sinon, on agit seulement pour la satisfaction de l'ego. Sri Aurobindo décrit l'attitude que l'on doit maintenir dans toutes actions.

« Le Divin est mon seul refuge ; j'ai confiance en Lui et je compte sur Lui pour tout et sur Lui seul. Je suis complètement résigné à Sa Volonté. Je vais m'assurer qu'aucun obstacle sur le chemin ni aucune humeur sombre de désespoir ne me fasse dévier de ma confiance absolue dans le Divin. (Mukherjee 2003, p. 93) »

Par contre, le sadhaka ne devrait pas être complaisant et penser que l'effort n'est pas nécessaire ou que le Divin fera tout. La Mère l'explique clairement :

« Mais la Grâce suprême agira seulement dans des conditions de Lumière et de Vérité ; elle n'agira pas dans des conditions imposées par le Mensonge et l'Ignorance. Si elle fléchissait aux demandes du Mensonge, cela irait à l'encontre du but recherché. (La Mère 1972, 1,3) »

« Il y a des conditions pour tout. Si quelqu'un refuse de remplir les conditions du Yoga, il ne sert à rien de faire appel à l'intervention du Divin. (Nirodbaran 1983, p.197) »

Pour le sadhaka, un abandon véritable n'est pas une garantie contre les futures tempêtes et le stress, mais cela assure la sécurité absolue de sa santé spirituelle même au milieu de la tourmente. Il n'y a aucune garantie que la voie sera ensoleillée et parsemée de pétales de rose. Toutefois, on nous a assuré qu'Il guidera le sadhaka qui a renoncé vers son but spirituel chéri malgré toutes les mésaventures possibles de la vie. Ce sadhaka sait aussi que les malheurs et la souffrance ne sont pas vains, mais qu'ils sont sanctionnés par le Divin afin d'honorer un but spirituel nécessaire dont la signification sera révélée en temps et lieu. Il sait et ressent que le Divin n'est pas loin ou absent, pendant sa souffrance, mais assis au cœur de sa plus grande difficulté, guidant les circonstances afin de le mener vers l'union avec le Divin. Il sait aussi que toutes les difficultés apporteront de grands bénéfices spirituels s'il y fait face avec courage et patience, et ayant une attitude positive dans un esprit de renoncement. Finalement, il sait qu'il y a un but sous-jacent menant vers un bien spirituel futur. Son mantra est : « Que Ta Volonté soit faite, toujours et partout. » (Mukherjee 2003, p. 101)

Sri Aurobindo a décrit les quatre étapes progressives dans lesquelles l'âme, ou l'Être Psychique, s'éveille et vient diriger la transformation du soi dans les cinq corps avec aspiration, rejet et abandon.

La première étape

L'Être Psychique reste derrière le voile de l'être intérieur et les mouvements du mental et vital. Les parties inférieures de notre être ne se soucient pas de ce que l'âme veut. Habituellement, elles réagissent aux désirs et aux émotions, au besoin de confort physique et aux petites préférences et aversions. Ce n'est seulement qu'à l'occasion que l'influence psychique sera apparente : lorsque l'on se tourne vers la vie spirituelle, par l'amour et l'abandon à la volonté Divine, par une aspiration pour l'inexplicable, le Vrai, le Bon et le Beau, et par l'expérience d'amour inconditionnel, de gentillesse, de compassion, d'Ananda et de bhakti.

La deuxième étape

Lorsque l'être intérieur, le mental et le vital « se soucient du psychique et lui obéissent, c'est signe de leur conversion – ils commencent à tenir compte du psychique ou de leur nature divine. » (Mukherjee 2003, p. 112) L'aspiration évolue par étape et le Divin répond par la grâce. L'on se tourne vers l'intérieur et nous perdons de l'intérêt pour les vieilles sources de distractions sensuelles. La pratique de l'aspiration, du rejet et de l'abandon nous ouvre progressivement à l'influence de l'Être Psychique. De plus en plus, l'on ressent son pouvoir qui nous aide à surmonter le désir, la colère, les vieilles habitudes et les autres manifestations de l'ego. L'on se libère

Suite à la page 4



Chercher Babaji (suite)

du passé, cessant de s'attarder sur ce qui est arrivé. L'on est guidé intuitivement à faire la bonne chose, non en raison d'une injonction morale, d'une convention sociale ou des attentes de la famille et de ses pairs, mais parce que l'on sait intérieurement ce qui est vrai et bon. L'on rejette ce qui résiste, ce qui peut faire du mal, ce qui n'est pas vrai ou exagéré. Notre état d'être devient l'amour inconditionnel, la gentillesse, la simplicité et la béatitude. Par contre, nous pouvons retourner vers nos vieux schémas de pensée et de sensation. Par intermittence, cela est voilé par le mouvement de l'être intérieur. L'on doit continuellement s'efforcer d'être le témoin et ne pas manifester les mouvements intérieurs habituels profondément enracinés.

La troisième étape

L'Être Psychique s'avance au premier plan devant le voile du mental intérieur et du vital et y demeure. Il dirige en permanence la sadhana de l'aspiration, du rejet et de l'abandon. Il identifie ce qui doit être transformé, relâché et purifié. L'on se sent continuellement soutenu et guidé. La Béatitude du Divin et l'amour inconditionnel colorent notre perception, même si le karma nous livre des tomates pourries à notre porte. L'on demeure dans un état lumineux de conscience du Soi, le maître de son propre véhicule sur les plans mental, vital et physique. L'on discerne et lâchons prise sur les manifestations de l'ego à des couches plus profondes de notre être intérieur, incluant le désir et la peur. L'on se sent comme un instrument dans les mains du Divin, réalisant une opération, retirant tout ce qui résiste et exprime l'ignorance de sa propre Divinité. L'on devient un co-créateur. Les miracles foisonnent au quotidien. L'expérience de la vie devient une joie toujours renouvelée.

À ce point, l'allégeance du mental, du vital et même du physique envers l'ego est remplacée par une nouvelle allégeance envers le Divin à l'intérieur de nous. L'on cherche la perfection, siddhi. La perfection dans un corps mort ou dans un mental névrosé n'est pas la perfection. Avec une sagesse empreinte de discernement, le psychique transforme ces instruments de bas niveau afin qu'ils expriment la Volonté du Divin. L'on développe de l'enthousiasme pour le processus de la transformation de soi. Durant ce processus, l'on découvre ce qui était caché. L'on fait l'expérience de méthodes de transformation.

La quatrième étape

À cette étape avancée, l'Être Psychique transforme les niveaux cellulaire et subconscient. De 1926 à 1940, Sri Aurobindo et la Mère ont expérimenté le jeûne, le sommeil, la nourriture, les lois de la nature, les habitudes, mettant à l'épreuve leur propre corps au niveau subconscient et cellulaire. Contrairement à ce que les Siddhas ont écrit à propos de l'utilisation des herbes Kaya Kalpa qui prolongeaient leur vie assez longtemps pour permettre aux forces spirituelles plus subtiles de compléter la divinisation, c'était une course contre le temps. « Fonda-

mentalement, dit la Mère, la question est de savoir, dans la course vers la transformation, lequel des deux l'atteindra en premier, celui qui veut transformer le corps à l'image de la Vérité divine ou le vieil habit corporel qui se décompose graduellement. » (Satprem 1975, p.330)

Le travail procéda à un stade qu'Aurobindo appela « le mental cellulaire » ... « un mental obscur du corps, des cellules, des molécules, des corpuscules » ... « ce corps mental est une vérité très tangible ; en raison de son obscurité et de son attachement mécanique aux mouvements du passé ainsi que l'oubli facile et le rejet du nouveau, nous retrouvons en lui l'un des obstacles principaux à l'imprégnation de la Force supramentale et la transformation du fonctionnement du corps physique. D'autre part, une fois converti efficacement, il sera l'un des plus précieux instruments de la stabilisation de la Lumière et de la Force du supramental dans la Nature matérielle. » (Aurobindo 1969, p. 346)

Afin de préparer les cellules, le silence mental, la paix du vital et la conscience cosmique sont nécessaires pour permettre à la conscience physique et cellulaire de s'agrandir et de s'universaliser. Mes études ont montré que les leaders évolutionnaires, tels que Babaji, les Siddhas, Ramalinga et Sri Aurobindo, requièrent l'isolement afin de compléter la quatrième étape de la transformation de la nature humaine de l'Être Psychique à tous les niveaux en une image de la Vérité divine. Que cela se produise individuellement seulement, tels les Siddhas, ou en une avancée en humanité dans l'évolution collective, telle que l'envisageait Sri Aurobindo, le résultat de la descente du supramental demeure une question ouverte. (Govindan, 2017)

Références : (les références sont originales au texte en anglais afin de respecter la pagination qui y est inscrite.)

Aurobindo, Sri. *On Yoga I, Tome I. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1969.*

Aurobindo, Sri. *Letters on Yoga, Centenary Edition. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.*

Govindan, Marshall. *The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas, 2nd ed. Eastman, Canada: Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2000.*

Govindan, Marshall, "The Psychic Being: Our Opening to the Divine," paper presented at the Sri Aurobindo Conference, May 3 and 4, 2017, at Hindu University of America, Orlando, Florida.

Mother, The. *Mother's Collected Works, vol. 3. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2004.*

Mother, The. *The Mother, With Letters on the Mother and Translations of Prayers and Meditations, SABCL, Sri Aurobindo Birth Centenary Library, 25 vol. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.*

Mukherjee, J.K. *The Practice of the Integral Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2003.*

Nirodbaran. *Correspondence with Sri Aurobindo, Vol. 1. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1983.*

Satprem. *The Adventure of Consciousness. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1975.* □



Le Yoga classique et les Pensées pour moi-même de Marc Aurèle*

par M. G. Satchidananda

Je viens de terminer la lecture des Pensées pour moi-même de Marc Aurèle. Je fus tellement ému par sa philosophie stoïcienne que j'ai décidé de partager avec les lecteurs de notre journal mon exploration des parallèles entre sa philosophie et le Yoga classique. Je vais commencer par vous présenter Marc Aurèle, le célèbre empereur, le contenu de ses Pensées pour moi-même, l'origine du stoïcisme, son influence sur la tradition philosophique classique occidentale jusqu'à ce jour, avant d'aborder les principes fondamentaux de ses Pensées. Une comparaison entre ces principes et ceux des Sûtras de Patanjali suivra et, espérons-le, mettra en lumière la sagesse des deux. Après cela, j'essaierai de démontrer comment l'étudiant moderne de yoga peut utiliser les admonitions et les aphorismes stoïciens des Pensées en tant qu'autosuggestions. J'ai appris que les Pensées sont parmi les œuvres philosophiques préférées des millénaires d'aujourd'hui. Ses suggestions sur la maîtrise de soi, la communauté, la vertu et la paix intérieure sont justement ce dont nous avons besoin au 21e siècle et, comme nous le verrons, peuvent nous guider et nous inspirer dans notre pratique de yoga. Je suggère au lecteur d'acheter ou de télécharger les Pensées pour moi-même.

Qui est Marc Aurèle ?

Le grand historien de l'Empire romain, Edward Gibbon, nous dit que Marc Aurèle est le dernier « adopté » des empereurs romains de l'âge d'or, soit de l'an 100 à 180 apr. J.-C. Il est né à Rome en l'an 121. Son père est mort lorsqu'il était enfant. Il fut élevé par son grand-père paternel. Peu avant sa mort en l'an 138 apr. J.-C., l'empereur Hadrien, qui appréciait le caractère vertueux de Marc alors que celui-ci n'avait que dix-sept ans, adopte Titus Aurelius Antonius, l'homme qui allait devenir le père adoptif de Marc cette année-là. L'empereur Antonin le Pieux, tel qu'il fut surnommé, fait rapidement monter Marc Aurèle, son neveu par alliance et son fils adoptif, en grade dans une suite de fonctions au sein de l'état Romain, incluant celle de consul, la fonction la plus élevée sous celle d'empereur en l'an 140. Lorsque l'empereur Titus Antonius meurt en l'an 161, Marc Aurèle, âgé de trente-huit ans, est nommé César, souverain suprême ou empereur, et Pontifex Maximus (grand pontife), l'autorité religieuse suprême à Rome.

Marc Aurèle demeura en Italie jusqu'en 168 lorsqu'il commanda les légions à la frontière du nord de ce qui est maintenant l'Autriche, là où les tribus germaniques envahissaient l'Italie et la Grèce. Ses victoires furent commémorées en l'an 176 par une colonne et une arche de la victoire construites en son honneur à Rome, dont on retrouve l'effigie sur des pièces de monnaie. Ces monuments importants reflètent son image publique. Son rôle d'empereur impliquait qu'il devait s'occuper des affaires administratives de l'état, des désastres naturels, des famines, de la peste, des rivaux politiques, de requêtes urgentes et de la persécution de chrétiens. Rien de tout cela n'apparaît dans les Pensées, où sa vie intérieure est révélée. Il n'avait pas l'intention de les publier. Il a écrit ces admonitions pour lui-même et non pour l'exercice du pou-

voir politique. Ce sont des admonitions pour « l'esprit directeur » (hegemonikon) pour surmonter les émotions, telles que la peur et la colère, les impulsions, de même que les désirs, tout en ayant comme objectif la maîtrise spirituelle de soi. À l'âge de 59 ans, pendant qu'il était en campagne dans ce qui est maintenant la Serbie, il tomba malade et mourra de cause inconnue après une semaine.

La composition des Pensées

Les Pensées furent composées en grec, car l'auteur préférait ce langage philosophique au latin, sa langue maternelle, et cela l'aidait à « s'intérioriser » pour méditer. Elles sont réparties en douze livres, avec 488 chapitres courts, ou écritures de journal, qui vont de quelques mots à deux ou trois pages. Pour la majorité, elles furent probablement composées après qu'il fut nommé empereur à l'âge de trente-huit ans, parfois durant des campagnes militaires, à la lueur du jour ou dès le début de la matinée. Elles sont écrites dans son journal pour lui-même en tant qu'admonitions, réflexions et aphorismes. À un certain moment, leur conservation donne des signes d'une composition et d'un arrangement minutieux, surtout dans le premier et le dernier livre. Le lecteur est mis au défi de se connecter à elles.

Le stoïcisme

Marc Aurèle fut éduqué par des stoïques, lorsqu'enfant. À douze ans, il adopte la « façon de vivre grecque », en portant une simple cape et en dormant sur le sol. Être un « stoïque » veut dire deux choses : adhérer à l'école philosophique grecque née avec Zénon en l'an 331 av. J.-C. et être une personne qui refoule ses émotions et ses désirs, et est indifférente au plaisir et à la douleur, qui endure. On reconnaissait un stoïque non pas à ses croyances (dogmes), non pas à son adhérence à l'une des quatre écoles principales de philosophie, mais à sa rudesse, son austérité et son indifférence vis-à-vis de ce que les humains valorisent normalement : la famille, la richesse, le pouvoir, la réputation et même la santé. Socrate, qui fut exécuté bien avant à Athènes en l'an 399 av. J.-C., fut reconnu comme l'idéal stoïque d'un sage. L'émulation de Socrate procure l'inspiration pour l'adhérence aux vertus incluant le courage, la justice, le contrôle de soi, la prudence et l'application de la raison qui se reflète dans l'âme, la nature humaine et la maîtrise des impulsions et des désirs.

Pour Marc, le monde ou kosmos fut ordonné intelligemment en tant que macrocosme contrôlé, intimement lié au microcosme humain. La nature était intelligible par le biais d'un questionnement rationnel dans les domaines liés à la physique, à l'éthique et à la logique. De plus, la nature est providentielle et hiérarchique, de l'animé à l'inanimé, de l'humain à la rationalité suprême du divin. La rationalité est un feu liant ce qui est divin en l'être humain individuel et le feu divin extérieur qui commande et transforme le monde. Contrairement aux trois autres écoles philosophiques grec-

Suite à la page 6



Marc Aurèle (suite)

ques, qui maintenaient la vision matérialiste que le monde et toutes autres formes d'agrégats de matières sont les produits d'un nombre infini d'atomes circulant à l'aveuglette dans l'espace infini, les stoïques affirmaient que le monde est cohérent, providentiel et sert un but dans le grand dessein de la Nature. Rien n'arrive au hasard ou par accident et rien ne se perd.

La rationalité humaine, que Marc appelle « l'esprit directeur », est une partie de l'esprit directeur du kosmos, qui rassemble des éléments et les dissout à nouveau. Pour Marc, la philosophie doit être pratiquée en tant que thérapie pour l'âme, qu'il aimait appeler « le vrai dieu (daimon) qui est assis en vous ». Ces pratiques incluent de vivre dans le moment présent et d'analyser les mouvements de la vie alors qu'ils se produisent, image par image.

L'Être Suprême et sa relation avec l'âme

La théologie se préoccupe principalement de la relation entre l'Être Suprême, l'âme et le monde. Les plus importantes religions de l'Occident et des traditions bhaktis de l'Inde sont dualistes, car elles voient Dieu et l'âme comme étant séparés. L'Advaita Vedanta est moniste : il n'y a que Brahma. Le Bouddhisme l'est aussi : il n'y a que le vide, et il n'y a pas d'âme, pas de soi. Le yoga Siddhantha est un théisme moniste : jiva devient Shiva. L'âme individuelle est réelle, mais alors qu'elle se purifie du karma, de maya (l'illusion mentale) et de l'influence des gunas (les modes de la nature), elle réalise « je suis l'Être Suprême ».

À l'opposé des écoles matérialistes de la philosophie classique grecque, Marc Aurèle maintenait une vision très similaire à celle du yoga Siddhantha :

« Tu oublies encore que l'intelligence de chacun est Dieu et découle de Dieu. » Livre 12, chapitre 26.

« Dieu voit à nu tous les principes directeurs, sous leurs enveloppes matérielles, sous leurs écorces et leurs impuretés. Car il ne prend contact, et par sa seule intelligence, qu'avec les seules choses qui sont, en ces principes, émanées de lui-même et en ont dérivé. Si toi aussi, tu t'accoutumes à le faire, tu te délivreras d'un très grand embarras. » Livre 12, chapitre 2.

« Représente-toi sans cesse le monde comme un être unique, ayant une substance unique et une âme unique. Considère comment tout se rapporte à une seule faculté de sentir, à la sienne ; comment tout agit par sa seule impulsion, et comment tout contribue à la cause de tout, et de quelle façon les choses sont tissées et enroulées ensemble. » Livre 4, chapitre 40.

La réalisation ou la reconnaissance de l'âme s'accomplit par l'exercice intérieur des vertus, comme l'indique ce chapitre :

« Seras-tu donc un jour, ô mon âme, bonne, simple, nue et plus apparente que le corps qui t'entoure ? Seras-tu donc un jour à même de goûter la disposition qui te porte à aimer et à chérir ? Seras-tu donc un jour satisfaite, sans besoin, sans désir, sans avoir à attendre ton plaisir de ce qui est animé ou inanimé ; sans avoir, pour le faire durer davantage, à attendre ton plaisir du temps, d'un lieu, d'une contrée, d'un air plus favorable, et d'un meilleur accord entre les hommes ? Mais, te contenteras-tu de ta condition présente, te réjouiras-tu de tout ce qui présentement t'arrive, te persuaderas-tu que tout est bien pour toi, que tout te

vient des Dieux, et tout ce qu'il leur plaît de t'envoyer, et tout ce qu'ils auront à t'assigner pour le salut de l'être parfait, bon, juste, beau, qui engendre tout, retient tout, contient et comprend tout ce qui se dissout pour donner naissance à d'autres choses semblables ? Seras-tu donc un jour telle que tu puisses vivre dans la société des Dieux et des hommes sans te plaindre d'eux ni sans leur donner sujet de t'accuser ? » Livre 10, chapitre 1.

Cela rejoint Patanjali :

« Ishvara (le Seigneur) est le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter. Là (dans le Suprême), le germe de la manifestation de la totale omniscience n'est pas dépassé. » Sûtra du Yoga I.24-25.

Les Siddhas concevaient le Seigneur comme l'abstraction suprême, la Vérité, la Beauté, la Bonté (satyam, sundaram, sivam) ou simplement Cela.

Tout comme pour les Siddhas, son respect profond de l'Être Suprême est né de l'expérience continue du pouvoir de manifestation des dieux. C'est une observation constante, un discernement et une analyse des parties comprises dans ce qu'il appelle le « Tout ».

« À ceux qui demandent : « Où as-tu vu les Dieux ? » Ou bien, par quel moyen conçois-tu qu'ils existent, puisque tu les honores ? Tout d'abord, ils sont visibles au regard. Et puis, je n'ai jamais vu mon âme, et pourtant je l'honore. Il en est ainsi pour les Dieux. Des marques de leur puissance qu'en toute occasion je constate, je conçois qu'ils existent, et je les respecte.

Le salut de la vie consiste à voir à fond ce qu'est chaque chose en elle-même, quelle est sa matière, quelle est sa cause formelle ; à pratiquer la justice, du fond de son âme, et à dire la vérité. Que reste-t-il, sinon à tirer parti de la vie pour enchaîner une bonne action à une autre, sans laisser entre elles le plus petit intervalle ?

Une est la lumière du soleil, bien qu'elle se laisse séparer par des murs, des montagnes et mille autres obstacles. Une est la substance universelle, bien qu'elle se sépare en combien de milliers de corps particuliers. Un est le souffle vital, bien qu'il se sépare en des milliers de natures et de particulières délimitations. Une est l'âme intelligente, bien qu'elle paraisse se partager. » Livre 12, chapitre 28, 29, 30.

La maîtrise de soi

Patanjali définit le Yoga au début de ses Sûtras du Yoga :

« Le yoga est la cessation du processus d'identification avec les fluctuations qui émergent dans la conscience. » Sûtra du Yoga 1.2

Marc Aurèle y fait référence :

« Rends-toi compte enfin que tu as en toi-même quelque chose de plus puissant et de plus divin que ce qui suscite les passions et que ce qui, pour tout dire, t'agite comme une marionnette. Quel est en ce moment le mobile de ma pensée ? N'est-ce pas la crainte, le soupçon, la convoitise ou quelque autre passion de cette sorte ? » Livre 12, chapitre 19.

Patanjali résume la pratique du Yoga dans le Sûtra du Yoga 1.12 : « Grâce à la pratique constante et au détachement, émerge la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience. »

Suite à la page 7

Marc Aurèle (suite)

Comparez-le à ce que Marc dit : « *Habitue-toi à tout ce qui te décourage. La main gauche, en effet, tout inhabile qu'elle soit en tout le reste, faute d'habitude, conduit les rênes plus fortement que la droite ; c'est qu'elle y est habituée.* » Livre 12, chapitre 6.

Le Yoga classique prescrit cinq observances ou niyamas dans le Sûtra du Yoga II.32 : la pureté (shuka), le contentement (samtosh), accepter la douleur sans la causer (tapas), l'étude de soi (svadhyaya) et l'abandon au Seigneur (ishvara-pranidhana). Le tapas nous rappelle la volonté stoïque et la capacité d'endurer calmement toutes formes de douleur ou souffrance sans colère ou peur.

Tout comme les Siddhas du Yoga et les tantriques, anciens et modernes, Marc Aurèle ne cherchait pas seulement à se transcender spirituellement, mais aussi à transformer sa nature humaine, à la perfectionner. La Mère de l'ashram de Sri Aurobindo a écrit concernant toutes les émotions négatives : « *Ne les manifestez pas dans l'action. N'agissez pas selon les dictats du corps vital impulsif, attendez d'avoir retrouvé le calme et l'équilibre du mental et du cœur et regagné la liberté complète. Répétez : je ne le ferai pas. Même une victoire partielle pavera la route vers la victoire finale.* »

« *Passe à travers la vie sans violence, l'âme pleine joie, même si tous les hommes poussent contre toi les clameurs qu'ils voudront, même si les fauves déchirent les morceaux de cette pâte que tu épaissis autour de toi. Car, dans tous ces cas, qui donc empêche ta pensée de conserver sa sérénité, de porter un jugement vrai sur ce qui passe autour de toi et d'être prête à tirer parti de ce qui vient à ta rencontre ?* » Livre 7, chapitre 68.

La psychologie moderne nous dit qu'il est préférable d'exprimer les émotions que de les refouler. Le refoulement mène à la névrose, et peut même conduire à la psychose dans les cas extrêmes. Dans le Bhakti Yoga, dont l'expression dévotionnelle est plus adaptée aux personnes dont le mental est dominé par les émotions, le Yoga classique ne conseille pas l'expression ni le refoulement, mais plutôt de pratiquer continuellement le détachement des émotions. Marc propose aussi le détachement par la pratique de ce qu'il appelle « l'esprit directeur », ainsi que par des admonitions à demeurer calme.

« *Si ce n'est pas convenable, ne le fais pas ; si ce n'est pas vrai, ne le dis pas. Que la décision provienne de toi.* » Livre 12, chapitre 17.

« *Comment se sert-il de lui-même ton principe directeur ? Tout est là. Le reste, qu'il dépende ou non de ton libre arbitre, n'est que cadavre et fumée.* » Livre 12, chapitre 33.

« *Songe que tout n'est qu'opinion, et que l'opinion elle-même dépend de toi. Supprime donc ton opinion ; et, comme un vaisseau qui a doublé le cap, tu trouveras mer apaisée, calme complet, golfe sans vagues.* » Livre 12, chapitre 22.

« *Mais, autant que de s'emporter contre eux, il faut se garder de les flatter ; l'un comme l'autre, ces excès sont contraires à la sociabilité et aboutissent à nuire. Et, dans tes colères, aie présent à l'esprit que ce n'est pas l'irritation qui est virile, mais que la douceur et la politesse sont des vertus d'autant plus humaines qu'elles sont plus mâles, et que celui qui en est pourvu montre plus de force, de nerfs et de virilité que celui qui s'indigne et se fâche. Plus son attitude se rapproche de l'impassibilité, plus elle se rapproche aussi de la force. Mais, si le chagrin est signe de*

faiblesse, la colère l'est aussi ; dans les deux cas, c'est être blessé et capituler. » Livre 11, chapitre 18,10.

« *Premièrement, ne rien faire au hasard ni sans le rattacher à un but. Deuxièmement, ne rapporter ses actions à rien autre qu'à une fin utile au bien commun.* » Livre 12, chapitre 20.

« *La perfection morale consiste en ceci : à passer chaque jour comme si c'était le dernier, à éviter l'agitation, la torpeur, la dissimulation.* » Livre 7, chapitre 69.

Contrairement à de nombreux saints et mystiques à la recherche de Dieu ou de la Vérité, et qui ont fui le monde, Marc Aurèle entretenait une retraite intérieure, et ce, même lorsqu'il était empereur romain pendant vingt ans, durant lesquels, à son apogée, il était engagé dans des campagnes militaires pour défendre ses frontières. Ses mots et son exemple sont instructifs.

« *On se cherche des retraites à la campagne, sur les plages, dans les montagnes. Et toi-même, tu as coutume de désirer ardemment ces lieux d'isolement. Mais tout cela est de la plus vulgaire opinion, puisque tu peux, à l'heure que tu veux, te retirer en toi-même. Nulle part, en effet, l'homme ne trouve de plus tranquille et de plus calme retraite que dans son âme, surtout s'il possède, en son for intérieur, ces notions sur lesquelles il suffit de se pencher pour acquérir aussitôt une quiétude absolue, et par quiétude, je n'entends rien autre qu'un ordre parfait. Accorde-toi donc sans cesse cette retraite, et renouvelle-toi. Mais qu'il s'y trouve aussi de ces maximes concises et fondamentales qui, dès que tu les auras rencontrées, suffiront à te renfermer en toute son âme et à te renvoyer, exempt d'amertume, aux occupations vers lesquelles tu retournes* » Livre 4, chapitre 3.

« *Il reste donc à te souvenir de la retraite que tu peux trouver dans ce petit champ de ton âme. Et, avant tout, ne tourmente pas, ne te raidis pas... Au nombre des plus proches maximes sur lesquelles tu te pencheras, compte ces deux : l'une que les choses n'atteignent point l'âme, mais qu'elles restent confinées au dehors, et que les troubles ne naissent que de la seule opinion qu'elle s'en fait. L'autre, que toutes ces choses que tu vois seront, dans la mesure où elles ne le sont point encore, transformées et ne seront plus. Et de combien de choses les transformations t'ont déjà eu pour témoin ! Songes-y constamment. « Le monde est changement ; la vie, remplacement. »* » Livre 4, chapitre 3.4.

Ce qui m'attire le plus dans la pensée ci-dessus est l'approche rationnelle de Marc envers la vie et ses suggestions judicieuses afin de maîtriser les défauts de la nature humaine, avec toutes ses émotions telles que la peur, la colère et le désir. De plus, il accueille tout en tant que partie de ce qu'il appelle le Tout, contrairement aux gnostiques qui perçoivent la nature humaine fondamentalement mauvaise, et aux nombreuses traditions spirituelles, incluant le Vedanta et le Bouddhisme, qui considèrent au mieux le monde matériel comme une distraction et au pire, comme une illusion. Il pratiquait une raison éclairée, tout comme les jnana yogis, les rishis et les siddhas. (suite dans le numéro d'automne)

* Les pensées citées dans ce texte sont issues de l'ouvrage *MARC-AURÈLE PENSÉES POUR MOI-MÊME*, traduction de Mario Meunier, publié par la Librairie Garnier Frères, Paris. Pour télécharger, aller au lien :

<http://ugo.bratelli.free.fr/MarcAurele/MarcAurelePensees.pdf>



Approfondissez votre pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji, l'abécédaire (4e partie)

par Durga Ahlund

L'abécédaire du Kriya Yoga de Babaji vous expliquera mieux comment expérimenter la façon dont les 18 asanas agissent pour purifier l'organisme sur le plan physique et sur les cinq plans de votre être – physique, vital, mental, intellectuel et spirituel. L'asana travaille directement sur le physique, mais cible les niveaux subtils qui se cachent derrière. Pourquoi ne pas utiliser consciemment les asanas pour créer un pont entre votre être physique et votre être spirituel et accroître le dynamisme, la compassion et la confiance en soi. L'abécédaire fera l'objet de plusieurs articles à paraître dans le Journal trimestriel du Kriya Yoga. Veuillez consulter les numéros précédents du Journal pour prendre connaissance des autres rubriques et obtenir tous les bienfaits de la pratique des 18 postures. Apprenez ces techniques d'un professeur expérimenté et habilité.

Le but ultime du Kriya Yoga est d'obtenir un état de relaxation profonde et de conscience accrue. Pour l'atteindre, il est nécessaire de progresser dans l'asana. Progresser dans l'asana ne signifie pas réaliser des postures de plus en plus complexes ou difficiles, mais perfectionner les postures que vous pratiquez. Vous devez prendre le temps pour assimiler tout ce que les postures représentent, et faire ce qui est nécessaire pour débloquer, relâcher, stimuler et vous relier avec le flux du prana subtil. La perfection vous permet de vous abandonner et de vous laisser guider par prana shakti. Dans l'asana, elle établit un flux important de respiration interne qui stimule le prana shakti, lequel oriente votre pratique. Pour atteindre la perfection, il est nécessaire de faire un effort conscient pour travailler en profondeur et avec bienveillance. C'est une pratique qui fait appel à la grâce et la détermination.

Note du traducteur : l'abécédaire étant traduit de l'anglais vers le français, nous respectons l'ordre dans lequel les mots apparaissent dans le texte original, entre parenthèses, les mots anglais lorsque cela est nécessaire.

-E-

Effort et effet – (la puissance de l'effort). Lorsque vous êtes capable de sentir l'énergie et ensuite l'élever en conscience par la puissance de l'effort avec le yoga (pranayama, mantra, bandhas et méditation) vous vous liez au corps spirituel. Ce lien stimule la montée de l'énergie dans la colonne, affinant sa vibration. Un feu est stocké dans l'abdomen qui soutient votre sadhana. Pour créer ce lien, essayez de voir, sentir, visualiser et bouger l'énergie durant votre pratique quotidienne des asanas.

Limites (edge) – Apprenez à accepter l'intensité au fur et à mesure que vous approfondissez vos postures afin d'en absorber plus rapidement tous les bénéfiques. Apprenez à jouer avec les limites de l'étirement pour

chercher à détendre les tissus profonds et purifier la mémoire du muscle. La douleur et le traumatisme cachés pendant des années sous la tension et l'engourdissement peuvent être libérés de façon inattendue en tant qu'émotion quand vous travaillez dans les tissus profonds des muscles. Parfois, il se peut qu'une mémoire soit associée à l'émotion. Mais en général l'émotion apparaît simplement pour dissoudre et surgit assez facilement.

Jouer avec les limites : étirez-vous lentement et soyez à l'écoute des sensations qui apparaissent. Poussez et faites une pause. Respirez, observez et relâchez. Poussez à nouveau dans l'étirement (bougez sur l'expiration) jusqu'à ce que le corps s'ajuste à ce nouvel étirement. En douceur, atteignez le point d'étirement maximum. Soyez toujours à l'écoute de la douleur. Le but n'est pas d'avoir mal, mais si vous ressentez une douleur, relâchez un peu et respirez lentement et profondément. Relâchez et abandonnez-vous à la sensation, puis restez dans la posture aussi longtemps que vous pouvez maintenir la « bonne » intensité et demeurer dans le « bon champ d'énergie ». Cela demande de la pratique, du temps et de la compassion pour travailler avec intensité. C'est un long processus d'apprentissage. Utilisez la respiration pour bouger en conscience, servez-vous des bandhas et des points de concentration appelés dristhis. En travaillant avec l'intensité, vous saurez comment rester dans les points limites d'étirement et à quel moment relâcher. L'intensité est exaltante. La douleur ne l'est pas. Vous ne devez jamais accepter la douleur, mais apprendre à accepter l'inconfort ou l'agitation mentale. Vous découvrirez vos limites personnelles, pas seulement sur le plan physique, mais aussi mental et émotionnel.

Jouer avec les limites est une pratique avancée pour découvrir où se logent les tensions et les blocages dans le corps et le mental. Cependant, la limite bouge sans cesse. Faites de votre mieux pour déloger lentement toutes les tensions dans chaque zone que vous parcourez. Lorsque vous entrez profondément dans l'asana, trouvez le point d'équilibre entre l'effort et l'alignement (externe et interne) pour maintenir la posture et utilisez la respiration ujjayi pour relâcher toutes les sensations d'inconfort qui surgissent. Cherchez à maintenir les postures plus longtemps, faites des pauses et observez chaque limite. Cela prépare mieux les muscles. En gardant la posture de plus en plus longtemps, à la limite, sans forcer ni chercher à aller plus loin, vous progressez davantage. Avec l'expérience, vous deviendrez plus conscient, plus attentif à ce que

Suite à la page 9



Approfondissez votre pratique (suite)

vous faites et vous arriverez à mieux sentir vos limites. Chaque jour votre corps est différent, même pour les pratiquants expérimentés. Soyez attentifs. La flexibilité est touchée par le moindre stress (si vous êtes pressé, par exemple) et si vous n'êtes pas échauffé et préparé mentalement, émotionnellement ou physiquement à tenir une posture suffisamment longtemps pour que les muscles puissent se relâcher. Quelles que soient vos limites, les plus grands avantages de l'asana surviennent dans la relaxation et l'énergie vivifiante créées par l'immobilité. Découvrez cela !

Énergie vivifiante – À travers l'expérience directe, vous pouvez découvrir l'énergie de votre corps, le prana shakti. Les mudras d'énergie vivifiante dans les canaux subtils peuvent être ressentis lors de la phase statique des asanas. Ces mudras créent un mouvement qui rééquilibre les champs d'énergie et le flux de prana dans le corps, et relâche la tension musculaire. L'énergie vivifiante peut spontanément bouger le corps dans l'asana par la colonne. Ces sensations vivifiantes et le mouvement affectent et altèrent la conscience.

-F-

Sans force (*free of force*) – Sans frustration. Ne forcez jamais dans une posture. Ne cherchez pas à être performant dans l'asana, lâchez prise. Essayez de trouver la position qui vous permet d'apprécier chaque asana que vous pratiquez.

Flexibilité – La flexibilité ne peut être forcée. L'asana favorise la flexibilité du corps, permet à l'énergie de mieux circuler et d'être plus à l'écoute des sensations. Encouragez cela. .

Retour (*feedback*) – Recherchez les retours. « Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous pratiquez ? » Ayez conscience de toute sensation d'inconfort ou d'intensité dans l'étirement et si elle diminue, augmente ou reste la même. Votre respiration est-elle aisée et régulière ? Est-elle profonde et complète ou s'accélère-t-elle ? Êtes-vous en rétention de souffle ? Êtes-vous satisfait ou inconfortable ? Votre mental est-il calme, ou est-ce que vous vous ennuyez ? Êtes-vous prêt à quitter la posture ? Êtes-vous en colère, ressentez-vous une émotion ? Dans tous les cas, restez immobile. C'est une étape de purification. Observez comment vous vous sentez. Respirez profondément, relâchez légèrement l'effort et décidez en conscience de tenir deux ou trois minutes de plus dans la posture. Si vous avez mal, sortez doucement de la posture et reposez-vous. Demeurez attentif à ce qui se passe dans le corps pendant cette phase de relaxation.

La forme suit la fonction – La forme d'une posture parfaite est secondaire dans l'effet recherché. « L'effet recherché » est d'ôter la tension et la crispation dans le corps physique et d'enlever les blocages dans les canaux subtils, et d'accroître le flux d'énergie à travers le corps. Il ne s'agit pas de prendre la posture parfaite ou de brûler des calories.

Se sentir bien (*feeling good*) – Si vous vous sentez bien lorsque vous pratiquez le yoga, votre énergie

s'anime. Alors, vous établissez une « résonance » de guérison qui crée un fort champ de bien-être et d'intention mentale qui enveloppe tout le corps d'une résonance bienfaisante. Pratiquez avec une attention soutenue. Vous remarquerez des sensations agréables qui surgissent lorsque vous jouez avec l'équilibre. L'équilibre signifie relâcher et s'abandonner aux sensations qui se présentent à chaque instant. Qu'elles soient agréables ou pas, acceptez et observez chaque sensation et vibration, dans la mesure où ce n'est pas douloureux. Les sensations peuvent changer en un clin d'œil. Votre sens de l'équilibre s'active. Continuez à surveiller les nuances de la sensation, et abandonnez-vous aux impulsions de l'énergie. Cela engendre une sensation agréable. Les postures mal alignées peuvent aussi donner une sensation de bien-être, c'est pourquoi l'équilibre est important. Les observations et commentaires de professeurs expérimentés peuvent aussi vous aider à savoir si ce que vous faites entrave ou non votre progression. Cependant, il est parfois possible qu'en tenant une posture qui n'est pas parfaitement alignée votre corps corrige de lui-même l'alignement et trouve l'équilibre.

-G-

Conseils (*guidance*) – Il est important de faire confiance à l'intelligence de votre corps/esprit pour pouvoir ajuster votre posture ou déterminer à quel moment en sortir. Notre pratique consiste à travailler avec le corps tout en le respectant. Laissez-vous guider par la qualité de votre respiration, les crispations, la douleur ou l'ouverture et le relâchement. Même lors d'une séance collective, décidez vous-même s'il faut maintenir la posture ou s'il est préférable d'en sortir avant les autres. Progressivement, vous allez commencer à sentir le bon champ d'énergie, ou saurez intuitivement qu'il faut rester dans une posture, bien après les premiers signes envoyés par votre mental d'en sortir. Le yoga est dynamique. Plus vous vous efforcerez de pratiquer avec régularité, plus vous obtiendrez des bienfaits sur le plan physique et développerez votre prana shakti et votre dynamisme. Le prana shakti est dynamique et guidera votre sadhana et votre vie. Le yoga n'est pas un passe-temps, un loisir ou un exercice pour le corps. C'est un travail intérieur, s'il est fait avec sincérité, il devient une façon de vivre.

Prendre le contrôle (*gaining control*) – Une pratique des asanas régulière vous permettra de maîtriser une grande quantité d'énergie. Elle donne le pouvoir de contrôler le mental et les émotions.

Grâce – Qu'est-ce que la grâce ? C'est une relaxation très profonde, le calme et l'immobilité, la joie qui surgit en raison d'un accroissement de prana shakti. La grâce est une force qui se déverse, une énergie dynamique, puissante et unifiante dans un corps paisible et passif. En explorant l'énergie potentielle du corps à travers un asana réalisé avec détermination, engagement et dévotion, vous expérimenterez progressivement une lumière et une luminosité étincelantes, l'immobilité, l'espace et la joie. (à suivre)



Enseigner le Yoga au Sri Lanka

L'Acharya Kriyanandamayi, avec l'aide d'Ahil Siva et Devaki, offre des cours de yoga auprès de 450 enfants dans une région du Sri Lanka affectée par la guerre

(Veuillez consulter les liens à la fin de l'article pour les photos. Cette mission a été menée grâce au soutien de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji.)

11 avril 2017 : nous sommes heureux d'annoncer aux donateurs de l'Ordre que nous venons de recevoir le rapport de l'Acharya Kriyanandamayi, de Colombo : « Nous sommes partis pour Jaffna le 1er avril au soir et nous y sommes arrivés le 2 avril au matin. Nous avons eu une réunion informelle avec les responsables du département de l'éducation et les professeurs de l'université de Jaffna.

Lundi 3 avril – nous avons visité les îles éloignées de Nainativu, qui se situent à 40 km de la ville de Jaffna, après une traversée en bateau d'une trentaine de minutes suivie d'une heure de route en voiture.

Nous avons donné un cours de yoga aux 130 étudiants à l'école de Sri Ganesha Kanista Mahavidhyalam à Nainativu. Le directeur d'école, les professeurs et les étudiants ont manifesté un très fort intérêt.

Mardi 4 avril – nous nous sommes rendus à Kilinochchi, à 65 km de Jaffna où nous avons donné un cours à 90 élèves de l'école Ambalpuram Vivekananda Vidhyalayam.



Enfants qui apprennent à méditer au Sri Lanka.



Mercredi 5 avril - nous avons visité une autre île, Eluvaitivu, à 45 minutes de bateau de Jaffna, et donné un cours à 35 élèves de l'école Murugavel Vidhyalayam.

Jeudi 6 avril – nous avons donné un cours à une école primaire de Jaffna et plus tard dans la soirée, nous avons montré à différents professeurs du nord de la province comment enseigner les bases du yoga à leurs élèves.

Vendredi 7 avril – le matin, à Thirunelveli, nous avons donné un cours de yoga à 40 professeurs, enseignants et fonctionnaires des 12 différentes zones du nord de la province. L'après-midi, nous avons donné un cours de yoga au personnel du Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) à Kilinochchi.

Samedi 8 avril matin, nous sommes revenus à Colombo. Nous avons offert un ensemble de toutes nos publications sur le yoga en langue tamoule aux bibliothèques des écoles primaires, du département de l'éducation, des établissements d'enseignement supérieur et de l'UNICEF.

« Au cours de ce voyage, nous avons vécu des expériences merveilleuses, et sommes très satisfaits de la façon dont les participants ont répondu aux cours que nous leur avons offerts. Nous avons choisi des écoles situées dans des endroits isolés du nord de la province que personne ne visite en raison des problèmes de transports et de la distance. Les liaisons par bateau n'ont lieu que 4 fois par jour. De plus, il n'y avait pas de restaurants végétariens et peu de boutiques, ne serait-ce que pour acheter une bouteille d'eau ou des biscuits. Il n'y a pas non plus d'hôpitaux. La principale source de revenus est la pêche. Les élèves viennent de familles pauvres, et la plupart d'entre eux ont souffert de la guerre civile qui a duré 25 ans et qui s'est terminée il y a seulement quelques années. L'alimentation électrique est sporadique. Certains étudiants viennent de familles qui ont perdu un ou plusieurs membres au cours de la guerre. D'autres portaient des vêtements et des chaussures déchirés. Malgré tous ces freins, les élèves étaient obéissants, et ont été très intéressés par la pratique de yoga. Ils disent que c'était pour eux une bénédiction.

Après la session pour les professeurs des écoles, certains sont venus et nous ont embrassés et on dit que maintenant, après de nombreuses années, ils peuvent aussi sourire en dépit des difficultés de la vie. Tous ces professeurs proviennent des zones touchées et certains ont perdu des membres de leur famille pendant la guerre. Nous avons eu les larmes aux yeux lorsque nous les avons vus sourire et rire et quand ils ont accepté le fait que le yoga pouvait les aider à surmonter la tristesse de la vie. Nous sommes très heureux d'avoir eu l'opportunité de partager le yoga avec eux.

Des fonctionnaires du département de l'éducation nous ont demandé de retourner à Jaffna pour enseigner le yoga à 115 directeurs d'écoles dans le nord de la province. Ils avaient été très satisfaits des cours de yoga que nous avons

Suite à la page 12

Nouvelles et notes

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les acharyas Sita Siddhananda et Kailash : du 1er au 18 septembre 2017. Rejoignez-nous pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation ultime. Nous pourrions loger dans les onze appartements et profiter de toute l'infrastructure. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/Sita-India-Pilgrimage-Badrinath-2017-French.pdf

Pèlerinage au Sri Lanka du 29 décembre 2017 au 12 janvier 2018, avec les acharyas Satyananda, Kailash et Kriyananadamayi. Pour plus de précisions, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda au Québec du 20 au 22 octobre 2017.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 14 au 23 juillet 2017 et au Brésil en novembre 2017. Il sera également dispensé en Allemagne par Satyananda, en Espagne par Nityananda, en France par Sita Siddhananda et en Estonie par Ishvarananda. Atteignez l'objectif de la réalisation du Soi grâce à de puissants kriyas qui permettent d'éveiller les chakras et de se plonger dans le samadhi, l'état de suspension du souffle.

Formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga : du 28 juin au 11 juillet 2017 en anglais et du 28 juillet au 9 août en français. Pour plus d'informations : www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net 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 !

Visitez le blogue de Durga
www.seekingtheself.com

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 http://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#grace_course

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro de compléter leur abonnement annuel de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com.) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

Vous pouvez également renouveler votre abonnement via notre site internet www.babajiskriyayoga.net dans la section « boutique », ou envoyer un chèque (en \$CAN ou \$US) à l'ordre du Kriya Yoga de Babaji avec le formulaire de renouvellement ci-dessous.



Photos prises le 27 mai 2017 de l'Ashram à Badrinath.



Enseigner le Yoga au Sri Lanka (suite)

donnés et nous ont dit que cette pratique de yoga serait une grande aide pour eux, mais aussi pour leurs étudiants. »

Mise à jour : le 15 mai de Kriyananandamayi : « J'ai passé une semaine à Jaffna, au début de mai, où j'ai rencontré les fonctionnaires en charge des différentes zones du nord de la province au département de l'éducation. Nous avons parlé d'organiser une session de formation de yoga sur six week-ends pour certains professeurs et quelques élèves dans 115 écoles publiques. Quatre-vingt-dix pour cent des directeurs d'écoles sont intéressés et souhaitent envoyer leur personnel à cette formation de professeurs de yoga. Cette proposition a été soumise au Ministère de l'Éducation du nord de la province pour approbation. Il se peut que cela prenne du temps.

Nous avons envoyé nos publications en langue tamoule sur le Kriya Yoga aux directeurs d'écoles.

J'ai donné des cours à deux autres écoles. 76 enfants et

9 professeurs y ont assisté.

Nous prévoyons de célébrer la journée internationale de yoga 2017 à Jaffna et Kilinocchi. Nous espérons qu'entre le 20 et 25 juin nous organiserons des sessions de sensibilisation dans les écoles et certaines ONG.

Voici ci-dessous les liens pour pouvoir visionner les photos téléchargées dans Facebook. »

www.facebook.com/media/set/?set=a.103845171628913.5.1073741858.100003729503742&type=1&l=66999ef6f8
www.facebook.com/media/set/?set=a.103846510962112.9.1073741859.100003729503742&type=1&l=b2e4495e35
www.facebook.com/media/set/?set=a.103848996295197.7.1073741860.100003729503742&type=1&l=6cfc171f23
www.facebook.com/media/set/?set=a.103851430961620.9.1073741861.100003729503742&type=1&l=11eb0d1f9a
www.facebook.com/media/set/?set=a.103852558628174.8.1073741862.100003729503742&type=1&l=dc3cd56b12

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 anti-spam, 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 septembre 2017, 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 E.U., de 13,65\$CAD au Canada ou de 14,95\$CAD au Québec, à l'ordre des Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Adresse : 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) Canada J0E 1P0.