

La Flamme du Kriya

Mai/ Juin/ Juillet/ Août 2002

Vol. V, Nos 3 & 4

Message du Maître



Cher Disciple,

Voici quelques principes fondamentaux supplémentaires pour améliorer votre vie terrestre et votre vie spirituelle et déployer ainsi plus rapidement et plus facilement votre évolution.

Quatrième principe: La Totalité est l'expression de la Loi. Tout effet a une cause. Le caractère d'un Terrien et son âme (la banque mémorielle) sont le résultat de la Loi : la Loi de la conscience consciente de soi. Le Karma, bon et mauvais, est le résultat de tout ce que vous avez ressenti, le résultat de tout ce que vous avez fait, spirituellement, mentalement et physiquement, et la raison pour laquelle vous avez essayé de faire ce que vous avez tenté de faire ou ce que vous avez fait. Cela s'appelle Karma. Le karma gouverne toute l'existence et vous êtes le seul créateur des circonstances dans lesquelles vous vous trouvez et de votre réaction à ces circonstances. Vous êtes le seul créateur de votre destinée finale. La "bonne" intention et la "bonne" pensée engendrent certains effets. Par la bonne intention et la bonne pensée, une purification graduelle de votre nature intérieure se produit, amenant votre réalisation et vous permettant ainsi d'atteindre, en temps voulu, l'illumination et ainsi la Libération. Vous êtes libéré de la réincarnation terrestre, libre de vous déplacer vers une vie plus élevée et plus subtile que vous devrez aussi transcender jusqu'à atteindre la Victoire finale. Ce "processus" couvre une période de temps immense pendant laquelle

vous et toutes les autres formes de vie allez atteindre l'illumination.

Cinquième Principe: La Vie est constituée de formes en perpétuel changement, qui sont innombrables et périssables et pourtant la vie est une et indivisible. Il n'y a pas de mort, bien que chacune de ces formes doive périr. Lorsqu'une âme réalise cette unité, apparaît la compassion qui est un sens aigu d'identification avec l'Esprit qui réside à l'intérieur et derrière chacune de ces formes. La Compassion est la loi des Lois : harmonie éternelle. Quiconque brise cette harmonie dans la vie et de la vie, souffrira en conséquence, retardant sa propre illumination.

Sixième Principe: Dans son ignorance, le Terrien croit qu'il peut ne se préoccuper que de ses propres intérêts en négligeant le reste de l'univers. Cet égoïsme intense est la cause de ce style de vie mal dirigé, qui produit "la détresse et l'adversité". Il faut emprunter un autre chemin. Le Terrien, étant part et non à part du tout, devrait s'intéresser et être à la ressemblance du tout. Cette insatisfaction universelle (ou souffrance) le rend conscient de lui-même et supprime ainsi la cause première de toute limitation. L'insatisfaction universelle est causée par un désir mal dirigé.

Septième Principe: Le chemin qui éloigne de cette insatisfaction universelle est le chemin moins emprunté, celui qui supprime ignorance, douleur, souffrance, limitation et mauvaise intention. Il amène le contentement et la non-violence à tous les niveaux. Lorsque ces deux états de conscience sont atteints, il y a précipitation vers la réalité.

Huitième Principe: La Réalité est indescriptible, mais connaissable. Aussi un Dieu avec des attributs n'est-il pas le But ultime. Ainsi, les formes divines sont des symboles, des symboles divins, de ce que vous pouvez devenir. Le Chemin vous amènera à devenir Le Un-Tout-

Illuminé. Le but de la vie est l'obtention de l'Illumination. Vous allez devenir Le Un-Existant-Par-Lui-Même. Cet état est obtenu à travers le processus de Samadhi, qui est la suppression de toutes les limitations de l'individualité, mais pas de la respiration. Parvenir à la Divinité est possible dans cette vie-ci, sur Terre. Toutes les âmes, ainsi que toutes les formes de vie, contiennent cette potentialité d'Illumination. Ainsi le processus consiste-t-il à devenir conscient de ce que vous êtes (déjà). Cherchez en vous, regardez en vous... Vous êtes Le Un-Existant-par-Lui-Même.

Neuvième Principe: Marcher sur le Chemin du Kriya, c'est passer de l'Illumination potentielle à l'Illumination "véritable". C'est un chemin d'autodiscipline et de développement de soi. C'est un chemin entre les extrêmes. Vous devriez éviter les extrêmes. Beaucoup d'autres âmes ont marché sur ce Chemin. C'est, en vérité, un chemin qui vaut la peine d'être suivi car les Gurus l'ont emprunté. Il doit être pris par la personne dans sa globalité : par le corps, le mental, le cœur et l'âme. Ces "forces" doivent être développées également. Ainsi se développent santé, sagesse, compassion et illumination.

Dixième Principe: Le chemin du Kriya Yoga insiste beaucoup sur la nécessité du Voyage Intérieur -- la concentration et la méditation -- ce qui conduit au développement des "facultés" spirituelles intérieures. La vie "subjective" est plus importante que la vie quotidienne. La vie quotidienne est plus importante que la vie subjective. Toutes deux sont très importantes. Équilibrez votre vie terrestre quotidienne. Trouvez du temps pour des périodes de calme pour la concentration, la méditation et le Kriya, essentiels pour équilibrer votre vie et maintenir cet équilibre à la fois intérieurement et extérieurement. Atteignez cet état mental dit "maîtrisé" et vigilant". Abstenez-vous de tout attachement émotionnel. Abstenez-vous de toutes loyautés et préjugés mentaux. Abstenez-vous de rater le Chemin. Regardez passer la parade. Embrassez le Chemin, restez dans le Chemin. Une attitude attentive à toutes les choses "se produisant" dans le monde intérieur aussi bien qu'extérieur vous permet de garder vos réactions sous contrôle. Soyez conscient que toutes vos attitudes et réactions sont

totallement le fait de votre création et sous votre contrôle. Ecartez-vous des extrêmes.

Onzième Principe: Le Chemin du Kriya ne reconnaît aucune autorité en ce qui concerne la Vérité excepté l'intuition de l'individu. Seule la forme elle-même est cette autorité. Chaque forme de vie "endure" les conséquences de ses propres actions (mentales et physiques) et apprend de cette façon. La Prière Judicieuse et la Méditation peuvent adoucir, mais non empêcher un effet de suivre sa cause. Le Guru et les Swamis sont (ou devraient être) des exemples et ne sont en aucune façon des intermédiaires entre la Réalité et l'individu. La plus grande tolérance devrait être pratiquée à l'égard de toutes les autres philosophies et religions, car nulle âme ne devrait interférer avec le rêve d'une autre, ni avec le voyage d'une âme vers le but qu'elle s'est choisi. C'est la manière de cette âme d'apprendre et de trouver le Chemin.

Douzième Principe: Le chemin du Kriya n'est ni un échappatoire ni pessimiste. Il ne nie pas l'existence des Dieux. Le chemin du Kriya est un système de méthodes et de concepts, une science spirituelle, une religion et un art de vivre, raisonnable et concret. Depuis plus de 5000 milliers d'années, il a satisfait aux besoins spirituels d'âmes assoiffées. Il attire l'humanité moderne car il n'a pas de dogmes, il satisfait la raison tout comme le cœur, insistant sur la confiance en soi. On l'aime pour sa tolérance envers point de vue d'autrui. La science Kriya comprend la science, la philosophie et la psychologie et vous désigne "vous seul" créateur de votre propre vie présente, l'unique "concepteur" de votre destinée future.

Treizième Principe: Le Chemin du Kriya consiste en une motivation, des moyens d'existence et d'habiles outils. Le Chemin du Kriya est un art de vivre, un style de vie et pas "seulement" une théorie de la vie. Suivre ce chemin, marcher sur ce chemin, est vital pour son illumination. Cessez de faire le "mal", apprenez à faire le "bien", "nettoyez" votre univers intérieur, cherchez votre propre illumination avec la plus grande diligence.

Shanti, Prem & Santosha,
Maintenant et toujours, Goswami Kriyananda.

" Plus on remonte dans le temps. "

par Ken Lee

Une des choses qui distingue notre approche du Yoga par rapport à d'autres traditions est son intégration profonde de l'Astrologie, qui nous encourage régulièrement à reconnaître, mesurer et équilibrer les influences subtiles qui donnent une forme à notre réalité. En Kriya Yoga, la compréhension de ces forces n'est pas l'expression d'une simple curiosité intellectuelle: c'est le cœur de la pratique spirituelle. Ces forces peuvent être difficiles à reconnaître, un énorme défi à mesurer, et encore plus difficile à équilibrer, mais dans le langage de la technologie moderne, nous travaillons tous continuellement à re-calibrer nos équipements.

En Sanskrit, l'effort spirituel est appelé sadhana. Si vous le pratiquez, vous êtes un sadhaka. Quand, grâce à la concentration, vous réussissez à accomplir quelque chose de spécial, vous obtenez un siddhi, des connaissances. Finalement, vous devenez un siddha, quelqu'un qui a atteint la perfection... enfin, c'est ce qu'on dit !

Le plus drôle, c'est que vous êtes là, occupés à vous concentrer, perfectionnant quelque chose dans un domaine de votre vie, et lorsque vous parvenez à l'amener sous votre contrôle, une autre influence astrologique qui apparaît et le jeu change. Le comédien George Carlin a écrit : "j'ai finalement découvert le but de la vie - et à ce moment là, ils l'ont changé". L'Astrologie nous aide à savoir à l'avance où va le jeu avant qu'"ils" ne changent les règles. Un équilibre plus profond, d'un autre côté, nous aide à nous élever au-dessus du jeu pour que nous puissions l'apprécier, même si les règles semblent changer.

Au cours des années, ma compréhension des règles de l'astrologie a changé plusieurs fois. J'ai commencé à faire de l'"astrologie" et j'ai découvert que c'était

de l'astrologie moderne occidentale. Puis, j'ai étudié l'astrologie "védique" ancienne, et j'ai découvert que c'était de l'astrologie indienne moderne. Il semble que plus loin l'on remonte dans les vieux livres, plus l'Occident et l'Orient commencent à se ressembler. Parfois, il est difficile de dire la différence entre le Sripati du 11ème siècle et le Morin de Villefranche du 17ème siècle. Pas de doute, il doit y avoir une source commune.

J'ai aussi découvert que lorsque les astrologues orientaux et occidentaux ont développé de nouvelles techniques, ils ont souvent jeté le bébé avec l'eau du bain, en mettant de côté des briques importantes. Par exemple, les deux traditions semblent avoir perdu leur compréhension initiale de la division des maisons. Heureusement, certains vieux livres sont encore disponibles, et il est remarquable d'apprendre que la forme la plus ancienne de division des maisons, attribuée à Al-Qabisi, mais bien plus ancienne que cela et qui nécessite aujourd'hui une trigonométrie sphérique élaborée, pouvait être aisément calculée par nos ancêtres en sandales en n'utilisant rien de plus qu'un très simple astrolabe manuel.

Il est rafraîchissant de se souvenir que selon nos enseignants en Kriya Yoga, nous ne possédons qu'un petit pourcentage de ce qui était connu par les anciens. Il reste tant à découvrir !



Sont en vente dès aujourd'hui en librairie et par correspondance, sur le Web ou au CKFY (06 08 49 61 91) :

- *- La Science Spirituelle du Kriya Yoga, 29 E
- *- Les Lois du Karma, 21 E

et en s'adressant au CKFY :

- *- Le Hong Sau Upanishad, 10 E
- *- Le Kriya Bindu, 7 E
- *- Les Chakras, Le Jardin de Dieu, 68 E/Vol. (Volumes 1 & 2)

Introspection sur la Joie

par Swami Karasananda
(Kathryn Rosypal)

Lorsque Goswami Kriyananda déclare que "le but de la vie est d'être heureux", je pense toujours, "Hou!, c'est facile à dire pour vous... votre vie est si différente de la mienne. Comme épouse, mère de quatre enfants, employée à plein temps avec un job à temps partiel à côté et les responsabilités écrasantes d'une maisonnée, cette assertion n'est sûrement pas pour moi." Mais cette pensée m'a donné de l'espoir et finalement, j'ai réalisé que le bonheur dont Kriyananda parlait était vraiment pour tous, quel que soit le nombre de défis auxquels nous sommes confrontés, peu importe s'il est difficile de joindre les deux bouts ou de trouver du temps pour faire tout ce que l'on souhaiterait faire. Le bonheur est pour tous et les enseignements du Kriya Yoga finalement nous y amènent.

Un jour, j'ai réalisé que je ne pouvais compter que sur "moi" pour me rendre heureuse. "Je" devrai faire les changements nécessaires pour augmenter la fréquence de ces activités porteuses de joie. Personne d'autre ne pourrait le faire pour moi.

Par exemple, pendant des années, j'ai attendu que quelqu'un m'apporte des fleurs, comme font ces héros romantiques dans les films. Cela arrivait rarement, alors je ne me sentais pas appréciée et je me lamentais sur mon sort. Alors j'ai réalisé que si j'aimais tant les fleurs et que si les voir chaque jour m'apportait autant de joie, alors, je devrais m'acheter des fleurs. Alors j'ai commencé à m'acheter un bouquet de fleurs chaque semaine.

Un jour, Kriyananda dit, "Faites une liste des choses qui vous apportent de la joie". Je l'ai faite. Dessus, j'ai écrit des choses comme: caresser des lapins, les valse de Strauss, dormir sept heures,

regarder des photos d'endroits lointains. C'étaient des plaisirs simples, en fait, mais je m'étais privée de ce luxe car j'avais rempli ma vie de corvées et de devoirs. J'étais devenue une droguée du "je m'en occupe". Pourquoi ? Parce que j'avais l'habitude de tout contrôler. "Si je le fais moi-même, je sais que ce sera bien fait", me disais-je. C'était précisément cette fausse fierté qui m'empêchait d'être heureuse. Alors j'ai réorganisé mon style de vie, délégué les corvées à d'autres et appris à être satisfaite avec les "efforts" des autres. Cela me libérait du temps pour faire les choses marrantes sur cette liste des "choses qui m'apportaient de la joie".

Cela a l'air simple, mais cela nécessitait l'introspection de passer du style de vie A au style de vie B. Tenir un journal et une méditation quotidienne sont les techniques qui m'ont procuré cette compréhension.

Qu'est-ce qui vous rend heureux? N'avez-vous jamais réellement pensé à cela? N'avez-vous jamais pris le temps d'écrire une liste des choses qui vous font sourire? Qu'est-ce qui allège votre cœur? Qu'est-ce qui élève votre esprit? Le printemps est un bon moment pour se fixer de nouveaux buts. Faites de 'trouver la Joie' votre priorité #1.

Lorsque je tiens le corps chaud d'un petit lapin sur mon cœur, que je ferme mes yeux et que je caresse sa fourrure douce, je suis transportée dans un royaume de contentement que peu d'autres choses peuvent créer. La vie est bonne. Je suis totalement contente et en paix.



Prochain Cours d'Astrologie 2^{ème} Année =
Samedi 14 Septembre 2002
310, rue de Vaugirard, Paris 15^e
Thème: Les Nœuds Lunaires.

Le Kriya du Renoncement

Par Swami Enoch Dasa Giri
(David Lipschutz)

Quelle est la différence entre le détachement et l'indifférence? Comment savons-nous si nous dissolvons ou renonçons à un désir ou si nous ne faisons que le réprimer? Il s'agit de savoir quelle somme d'efforts et d'intensité (ce qui signifie de concentration et de conscience) cela nécessite. La répression s'accompagne de beaucoup d'efforts, car nous résistons au champ de forces karmique de notre corps et de notre mental. Les émotions sont des champs de forces dans le mental qui nous poussent à l'action. Peu importe combien on les "ignore" ou on les réprime, ils vont travailler depuis les couches inconscientes du mental afin de s'exprimer. Le renoncement, d'un autre côté, est une reconnaissance, une profonde réalisation, une révélation de la nature de la Vie et de nous-mêmes.

De même qu'il y a une différence entre la répression et le renoncement, il y a aussi une différence entre le détachement et l'indifférence. Le détachement est la capacité à voir quelque chose en vous ou extérieur à vous et de ne pas y répondre. Pourquoi? Grâce à la conscience de soi, la sagesse et l'autodiscipline. L'indifférence est: "Cela m'est égal de l'avoir ou pas" ou "cela m'est égal si ça me fait mal". Le détachement est : "je sais que je le veux, mais je ne vais pas répondre à l'impulsion karmique de mon corps ou de mon mental".

La répression est une réaction émotionnelle qui repousse les pensées et les impulsions dans les couches inconscientes du mental, où elles restent une force active qui continue à affecter notre comportement. La renonciation est une pratique consciente, qui s'observe avec discernement, conscience de

soi et autodiscipline. Voici une merveilleuse histoire qui enseigne cette vérité:

Il était une fois dans les temps yogiques, un jeune disciple avide d'illumination. Persuadé que son guru lui cachait les secrets les plus profonds, il harcelait continuellement son maître afin qu'il lui enseigne la technique secrète qui allait à coup sûr l'illuminer. Après des mois de cela, le guru finalement décida d'octroyer à son disciple ce qu'il cherchait. Le guru de dire à son disciple de jeûner trois jours et qu'à la fin des trois jours, il lui transmettrait un enseignement profond. Comme symbole des impuretés que le jeûne enlèverait du corps et du mental du disciple, il lui dit de porter une petite bouteille de poison autour de son cou.

Le disciple jeûna 3 jours et 3 nuits. A la fin du troisième jour, il alla voir son maître qui lui dit de jeûner encore quelques jours pour faire bonne mesure et probablement parce que son guru était Scorpion. A la fin du cinquième jour, le disciple, qui dans l'histoire était un Taureau ayant horreur de jeûner, vint voir son maître qui avait préparé un rituel élaboré.

Une partie du rituel nécessitait que le guru prépare un plateau des sucreries préférées du disciple. Pendant tout le rituel, le disciple ne pouvait penser à rien d'autre qu'au secret qu'il allait apprendre et aux sucreries (et pas nécessairement dans cet ordre) et combien cela allait être délicieux de rompre son jeûne. Le guru qui connaissait bien son disciple continua pendant un temps intolérablement long avant d'en venir à la fin de la puja. Il dit, "Maintenant, je vais te donner l'enseignement que tu désires, mais d'abord, tu dois rompre ton jeûne". En disant cela, le guru présenta le plateau de sucreries à son disciple, qui avait choisi depuis longtemps laquelle il allait prendre. La bouche du disciple commençait à saliver alors qu'il tendait la main vers le plateau; il pouvait sentir les sucreries et presque les goûter dans sa bouche.

Alors que le disciple enserrait de ses doigts son bonbon favori, son guru dit, "Attends! J'ai failli oublier la partie la plus importante du rituel. Donne-moi la bouteille de poison que tu a portée". Le disciple lui donna et le guru se mit à verser le poison sur

tous les bonbons. "Voilà mon fils", dit-il, lui offrant à nouveau le plateau, "mange ce que tu veux".

Le disciple retira rapidement sa main et resta assis sans bouger. "Je croyais que tu avais faim" dit son guru. "Effectivement" dit le disciple, "mais c'est du poison; cela va me tuer!".

Le guru sourit, "Maintenant tu connais le grand secret qui t'amènera à l'illumination". Avec cela, le maître se leva et laissa son disciple réfléchir à son enseignement.

Une fois que nous "voyons", une fois que nous "savons" ce qui est poison pour nous, il n'est pas difficile d'y renoncer. De cette façon, pouvons-nous nous détacher de nos désirs, de notre douleur, et des émotions malsaines de notre mental. Cela s'appelle le renoncement. Ce n'est pas une répression, c'est une libération qui est facilitée par la compréhension. Que ce soit notre désir pour quelque chose auto-destructif ou notre désir d'illumination, si cela nous amène de la souffrance, il est nécessaire d'y renoncer et de l'équilibrer. Mais, ce ne peut être personne d'extérieur à nous qui nous dise ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, permis ou tabou. Les autres peuvent nous inspirer, mais il est nécessaire que ce soit une compréhension, une prise conscience en nous.

Quelque chose de magique arrive avec ce détachement. Comme un moment de vrai silence dans votre méditation, qui est une forme de détachement des champs de forces de votre mental, vous "voyez" la réponse à votre problème. Tant que vous restez attaché à vos émotions, votre perception sera déformée. Alors faites attention au contenu de votre mental, mais soyez détaché. Comme disait Lao Tseu, "Il ne faut ni devenir obsédé par les circonstances, ni renoncer à en avoir conscience.

La question est, qu'est-ce qui est "poison" pour vous - quelles actions, quelles pensées, quels désirs, quelles émotions, quels environnements? Un brève réflexion sur votre vie devrait vous amener la réponse. Cependant, c'est là où la compréhension de

vos thème astrologique est très pratique. Les humains sont des maîtres de l'auto-illusion et le thème astrologique est une merveilleuse vérification. Chacun d'entre nous porte des samskaras - des poisons karmiques qui nous sont uniques. Comme on dit, "La glace au caramel chaud d'une âme est le poison d'une autre". Le thème nous révèle symboliquement où (et quand) nous devons exercer une plus grande prudence et conscience de soi de sorte que nous ne tombions pas dans les schémas auto-destructifs du passé. Tout est changement et ce qui peut avoir été sage à un moment de votre vie, peut ne pas l'être aujourd'hui ou demain. Ce qui était approprié pour un enfant ne l'est pas forcément pour un adulte. Ce qui est acceptable lorsqu'on est célibataire peut ne pas l'être lorsque l'on est marié. Comme nous commençons à grandir spirituellement, comme nous devenons plus conscient de ce que nous pensons, disons et faisons, beaucoup d'actions qui étaient acceptables dans le passé (habituellement parce que nous n'en étions pas conscient) se révèlent être idiotes et potentiellement destructrices pour les autres ou pour nous-mêmes.

Ceci dit, souvenez-vous que même dans une âme illuminée, le mental reste un mental, et le corps reste un corps. L'estomac reste un estomac et l'ego reste un ego. C'est la nature du jardin dans lequel nous vivons. Alors ne commettez pas l'erreur de penser que vous réprimez quelque chose juste parce que vous voulez manger tout ce que vous voyez dans la boulangerie et parce que vous choisissez de ne pas le faire. Le détachement n'est pas de l'indifférence et ce n'est pas de l'inconscience. C'est la clarté du but, la conscience de soi et la compréhension de la nature des corps dans lequel vous fonctionnez. Ces corps (qui sont composées de prakriti) ont une nature de désir propre avec laquelle il vous faut lutter. Non seulement cela, mais ils portent avec eux des désirs et des mémoires qui ne sont pas les vôtres uniquement!

(A suivre dans une prochaine Flamme du Kriya)





Régions Stellaires

Par Swami Namakirtanananda
(Mary Whitney)

Un travail préparatoire révélateur se met en place lorsque les planètes en transit entrent en conjonction avec votre Soleil natal pour la première fois après votre anniversaire. C'est réellement quelque chose qui vaut la peine d'être regardé dans les Ephémérides, sachant que toutes les planètes n'entreront pas nécessairement en conjonction chaque année avec le Soleil après votre anniversaire. Mais, lorsqu'une des planètes ci-dessous entre en conjonction avec le Soleil après le retour du Soleil, c'est un présage de l'année à venir. L'orbe est de 1 à 3 jours pour les planètes allant de la Lune à Mars et jusqu'à 30 jours pour les planètes de Jupiter à Pluton.

Voici les tendances:

Lune : Les gens qui entrent dans votre vie à ce moment-là vont avoir de l'influence pour une année. Si vous entrez en contact avec de nouvelles personnes, cela indique de grands changements qui se préparent.

Mercure : C'est le moment d'écouter et de parler. Observez les événements qui arrivent et réalisez qu'ils vous apportent un message. Regardez ces idées se développer tout au long de l'année.

Vénus : Il y a trois façons selon lesquelles cette vibration planétaire aura tendance à se manifester. Premièrement, dans le domaine de finances, deuxièmement, dans les choses de l'amour et troisièmement dans le secteur des divertissements.

Mars : c'est généralement considéré comme positif, même si les qualités martiennes d'audace et de volonté ont tendance à se manifester. Mars en transit conjoint au Soleil natal après votre anniversaire indique ce que vous accomplirez cette année.

Jupiter : des occasions de s'expanser et de grandir dans un des quatre domaines suivants : voyages, richesse, prestige, et/ou développement spirituel.

Saturne : cela, bien sûr, signifierait probablement que Saturne en transit est dans votre signe solaire. Donc, cela donne une idée des 29 à 30 années prochaines en montrant quels sont les problèmes qu'il sera nécessaire d'affronter et, espérons-le, de dépasser. Cette conjonction montre aussi ce que vous essayez de réaliser dans cette vie.

Uranus : cette planète est considérée comme la quintessence de ce qui se manifeste soudainement et amène des événements inhabituels. On peut faire de cette conjonction une bénédiction si l'on sait ce qui va se passer. Sans préparation, la balade risque d'être moins drôle !

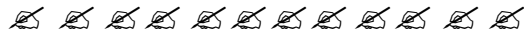
Neptune : un moment opportun pour être perplexe, dérouté et perdre son chemin. Ne vous laissez pas distraire par le nombrilisme. Il vaut mieux de s'élever vers les domaines des arts et du mysticisme.

Pluton : comme Mars, bien que Pluton tende à être répétitif, c'est une indication de groupes et c'est un champ de forces inconscient qui vous propulse en avant. Utilisez un sens aigu de la conscience de soi pour voir dans quelle direction il vous pousse. Vous avez un peu le choix en la matière !

Vous pourriez vouloir rechercher les moments où ces conjonctions ont eu lieu dans votre vie. C'est amusant de les noter et de ramener à la surface de vieux souvenirs pour voir comment cela a effectivement été des plaques tournantes ou des moments de révélation concernant les choses à venir!



Les cours d'Astrologie Esotérique de 1ère Année, accompagnés des exercices et de leurs corrigés, sont disponibles par correspondance. (06 08 49 61 91)



Des Nouvelles d'En Haut:

Juillet

Nouvelle Lune	10 Juillet	18° Cancer 0'
Le nouvelle Lune est conjointe à Jupiter en transit à 25° Cancer		
Le Soleil entre en Lion	22 Juillet	
Pleine Lune	24 Juillet	1° Verseau 18'

Août

Nouvelle Lune	8 Août	16° Lion 4'
Pleine Lune	22 Août	22° Verseau 39'
Le Soleil entre en Vierge	23 Août	
Pluton direct	26 Août	14° Sagittaire 54'

Septembre

Nouvelle Lune	6 Septembre	14° Vierge 20'
Mercure rétrograde	14 Septembre	13° Balance 13'
Pleine Lune	21 Septembre	28° Poissons 25'
Le Soleil entre en Balance	23 Septembre	

Octobre

Nouvelle Lune	6 Octobre	13° Balance 2'
Mercure direct	6 Octobre	28° Vierge 22'
Vénus rétrograde	10 Octobre	15° Scorpion 36'
Saturne rétrograde	11 Octobre	29° Gémeaux 5'
Neptune direct	20 Octobre	8° Verseau 12'
Pleine Lune	21 Octobre	27° Bélier 43'
Le Soleil entre en Scorpion	23 Octobre	

Puissions nous être prêts pour les changements qui viennent !



Mots de Sagesse

Si vous faites des projets pour une année, plantez du riz,
Si vous faites des projets pour une décade, plantez des arbres,
Si vous faites des projets pour une vie entière, éduquez les gens.

Proverbe chinois

TRI ANGA

Swami Vyaktamananda, Mahaswami
(Kim Schwartz)

Le Hatha des Épaules

La santé de la colonne dans la pratique des asanas comme dans la vie est contrôlée dans une large mesure par les modes de mouvements des hanches et des épaules. Ici, nous allons nous concentrer sur les épaules.

Les épaules, comme les hanches, sont capables d'une grande variété de mouvements. Les mouvements principaux sont les rotations interne et externe. Elles peuvent également se déplacer vers l'avant ou l'arrière du corps. Ce mouvement avant-arrière peut prendre son origine dans la tête interne ou externe de l'humérus. Les avant-bras peuvent aussi tourner vers l'avant ou l'arrière, travailler ensemble dans des combinaisons variées qui affectent la stabilité des bras et des épaules et par conséquent de la colonne.

Commençons par regarder les bras dans Tadasana, la posture de la montagne debout. Nous commencerons aux épaules comme elles sont la racine du membre. Dans l'enfance, l'humérus repose dans la cavité de l'épaule dans ce que nous appellerions une rotation externe. C'est-à-dire que, si l'on se réfère à l'avant du corps, l'intérieur du bras tourne vers l'extérieur du bras. Ce n'est pas le cas de la plupart des adultes. Tout ce dont nous avons besoin est de regarder les plis du coude pour le voir. Si les épaules se placent selon leur nature en Tadasana, les plis du coude devraient être tournés droit vers l'avant. Pour nombre d'entre nous, ils font face, jusqu'à un certain point, vers le torse. Cela signifie que l'humérus est tourné dans une certaine mesure vers l'intérieur.

Lorsque les épaules tournent vers l'intérieur de cette façon, le sternum aura

tendance à tomber plutôt qu'à se soulever comme cela est le cas chez un enfant. Un sternum tombant pèse sur les poumons et le diaphragme, affectant finalement négativement le fonctionnement de tous les viscères. Ainsi, pour la plupart d'entre nous, l'acte de ramener les épaules à leur état équilibré va nécessiter un certain degré de rotation externe. Si nous tournons l'humérus vers l'extérieur, la poitrine va s'expanser plus facilement et le sternum va se soulever. Si nous poussons cette action à l'extrême, la poitrine va tant s'ouvrir que les omoplates vont commencer à se pincer ensemble, rétrécissant le dos. Pour garder le dos ouvert sans compromettre l'ouverture de la poitrine, il doit y avoir une certaine mesure de rotation interne, mais pas de l'humérus. Les avant-bras ont besoin de tourner vers l'intérieur pour ouvrir le dos. Les avant-bras doivent tourner suffisamment vers l'intérieur pour que les paumes soient face aux cuisses sans perturber l'ouverture de la poitrine. Ces actions opposées. Ces actions opposées peuvent être utilisées pour créer une expansion égale du devant et de l'arrière du corps. Ces actions opposées sont le Ha et Tha des bras. La rotation externe de l'humérus et la rotation interne des avant-bras doivent être équilibrées pour créer le yoga des bras.

L'orientation des bras décrite dans Tadasana est le modèle de base pour les bras. Certains changements de mise au point sont nécessaires quand les bras quittent la position neutre. Par exemple, en Tadasana, si les coudes sont pliés et déplacés dans le dos, l'humérus va tourner vers l'intérieur dans sa cavité. C'est la position des bras utilisée en Sarvangasana, Purvottanasana et Chaturanga Dandasana. Comme mentionné auparavant, cela va avoir tendance à faire tomber le sternum. Alors, pour soutenir l'ouverture de la poitrine, l'équilibre peut être atteint en déplaçant les têtes externes des humérus vers l'arrière du corps. Cela pourrait même donner la sensation d'être une rotation externe de l'humérus dans son action. En Sarvangasana, cette action est si nécessaire que les avant-bras sont même tournés vers l'extérieur pour aider à garder la poitrine ouverte en même temps que cela soutient le

dos.

L'orientation des plis du coude est un bon indice du type d'actions nécessaires dans les bras pour faire ce yoga des épaules. On a déjà dit que les plis des coudes devraient être tournés vers l'avant quand les bras sont aux côtés ou repliés dans le dos. Si les bras sont levés de 90° par rapport à la colonne, les plis des coudes seront à 45° l'un de l'autre. Si les bras sont levés au-dessus de la tête, les plis des coudes seront face à face.

Regardons Adho Mukha Svanasana comme exemple de bras au-dessus de la tête. Dans cet asana, les bras ne sont pas seulement au-dessus de la tête, mais ils portent en supplément du poids. Si l'humérus se déplace seulement en rotation externe, les plis des coudes essaieront de se faire face. Ce ne serait pas la position la plus stable pour les épaules. Cette action nécessite encore une fois d'être stabilisée par une rotation interne des avant-bras. Le résultat de cette rotation interne sera ressenti comme si l'on pressait les bords intérieurs des bouts des premiers doigts sur le sol. Entre la rotation interne des avant-bras et la rotation externe de l'humérus, les plis des coudes devraient finir par se faire face. Ce n'est cependant pas là la fin de l'histoire.

Parce que cet asana porte le poids sur les épaules, il y a une tendance à se "pendre" aux épaules. On peut le voir par un renflement au niveau des aisselles. Ce renflement est la tête de l'humérus qui dépasse des aisselles. Cette instabilité des épaules peut avec le temps causer des dommages. C'est là où les actions avant et arrière des épaules entrent en jeu. L'humérus doit être attiré vers l'arrière du corps en délogeant sa tête interne. Le ressenti dans les bras est que les aisselles et les avant-bras se soulèvent du sol comme les boules internes des premiers doigts pressent vers le bas et les premières vertèbres thoraciques se déplacent vers le sternum. Cet autre couple d'actions opposées crée équilibre et stabilité.

Ces actions des épaules, avec de simples changements légers de mise au point, peuvent être utilisés dans toutes les asanas où les bras sont au-dessus de la tête comme Sirshasana, Pinca Mayurasana, Urdva Dhanurasana ou Adho Mukha Vrksasana. Ce sont les deux modèles de base pour utiliser les épaules dans la pratique des asanas. En devenant de plus en plus équilibrées, une structure stable va se former. Cela créera un environnement plus sûr pour que Anahata chakra puisse s'ouvrir librement.



Un Saint Pèlerinage

Par Priscilla Potter
(Swami Mahataramanda)

Mon premier voyage en Inde était supposé être un pèlerinage spirituel pour visiter les endroits sacrés pour les yogis comme pour les Hindous. Mon Tirtha m'a aussi amenée à Sarnath et Bodh gaya --lieux de pèlerinage importants pour les Bouddhistes de toutes traditions.

Je suis reconnaissante à Yogananda et Goswami Kriyananda d'avoir introduit les Enseignements dans ce pays. Cela m'aurait été très difficile d'être née femme en Inde et d'étudier le yoga sans la liberté dont je jouis ici. Cela dit, un des points culminants de mon voyage a été de regarder le lever du soleil sur le Gange (Ma Ganga) à Varanasi (Bénarès) en écoutant un prêtre védique chanter le Gayatri et exécuter une puja pour aider à éclairer notre chemin... Se baigner dans le Gange, rituel plus vieux que le monde, est comme entrer dans le flux de la vie.

J'ai eu la chance lorsque j'étais en Inde, d'assister à Maha Kumbha Mela à Allahabad (la Cité de Dieu), parmi d'autres endroits sacrés. C'est là où les trois grands fleuves se rencontrent, le sangham. Nous

avons souvent entendu Kriyanandaji parler du barattage des océans – maintenant, cette histoire prenait réellement vie pour moi.

L'origine de Kumbha Mela est l'histoire du barattage de l'océan par les devas (les êtres divins) et les asuras (les démons). Vous vous souvenez peut-être qu'ils se battaient pour obtenir l'amrita, le nectar de l'immortalité. Aucun camp n'était assez fort pour baratter l'océan tout seul de sorte qu'ils avaient besoin de l'aide de l'autre camp. Beaucoup de choses ont émergé de l'océan avant l'amrita : le poison (avalé par Lord Shiva) et 14 joyaux, incluant la connaissance ayurvédique, Laksmi, et la beauté.

Finalement, Lord Vishnu lui-même apparut, tenant le précieux pot (kumbha) d'élixir. Il le donna à son fils qui s'enfuit avec, pourchassé par tous. Il renversa quelques gouttes précieuses sur la Terre aux quatre endroits où il s'arrêta pour se reposer. Ces quatre endroits sont les quatre endroits de pèlerinage – Kumbha Melas. L'endroit et l'heure de chaque Kumbha Mela sont déterminés astrologiquement, tous les 12 ans. Le Maha (grand) Kumbha Mela a lieu tous les 144 ans. C'est seulement pendant certains moments astrologiques propices que l'eau à ces endroits porte une charge électromagnétique très puissante. L'amrita, le nectar d'immortalité, purifie le karma saturnien (sani) qu'est l'avidya (l'ignorance) ou l'oubli de qui et de ce que nous sommes : le Un Existant par Lui-Même ou l'Esprit.

Bien sûr, ceci est allégorique, les devas et les démons sont en nous, comme l'est l'amrita. Les devas et asuras sont occupés, créant une vie très active, le barattage. C'est à travers le yoga et la méditation que nous sommes capables de goûter l'amrita, au milieu de toute cette activité, ce barattage de notre océan.

Chacun d'entre nous sur le chemin spirituel verra quel est le poison pour nous. L'Avidité, le Désir et l'Envie sont les trois poisons dont parlent yogis et Bouddhistes. Mais le poison est simplement une énergie qui peut être transformée ou transmutée. C'est pourquoi Lord Shiva est l'allié des yogis. Il prit le poison apparu et il l'aval.

Shiva est un symbole de dissolution, dissolvant ce qui est notre poison, ce qui entrave notre chemin de développement spirituel ou de contentement personnel, le transformant en élixir, Amrita.

Aussi le rituel du bain dans le Gange, qui est le fleuve de Shiva, est-il un symbole de purification du poison dans nos chakras, de nos déséquilibres. Le bain dans le fleuve est symbolique du changement dans nos "fleuves" intérieurs.

L'idée d'un bain rituel est un symbole universel que l'on retrouve partout dans le monde. Nous pouvons l'exercer dans notre douche ou dans notre baignoire. Amenez simplement la conscience au processus de la purification par l'eau de la vie nettoyant nos corps --physique et astral --, purifiant nos chakras et nous amenant à un état de ressenti. L'eau est l'élément de l'état du ressenti, de la dévotion. L'eau est la donneuse de vie sur cette planète et constitue un pourcentage important de notre corps ainsi que de la Terre. Le bain rituel nous connecte à toute la vie dans les royaumes de l'eau, de même que dans les royaumes spirituels. L'eau est aussi un symbole des états collectifs et super-conscients, l'océan de l'existence.

Chanter OM Nama Shivaya aide également... Allumer une bougie sur notre autel comme réminiscence de la lumière intérieure... Développez votre propre rituel pour accéder à Amrita, le nectar de l'immortalité consciente.



Publication :

Centre de Kriya Yoga France

7, rue des Lavandières

Le Bois Raguene

44700 ORVAULT

France

Tel : 06 08 49 61 91

Email : kriyayoga@wanadoo.fr

Site Web : www.kriyafrance.com

