

# La Flamme du Kriya

Mai/Juin/Juillet/Août 2003

Vol. V, Nos 9 & 10

## Message du Maître

### LA CONSCIENCE QUE VOUS POUVEZ CHOISIR

C'est par les lois de la Conscience consciente de Soi que vous avez obtenu la capacité de choisir. Vous conservez votre capacité de choisir pendant toute la durée de votre incarnation. C'est le choix qui a fait de cette incarnation ce qu'elle est, physiquement et mentalement, à cause des choix de vos vies passées. Cependant, parce que vous possédez la conscience, ces choix doivent être dépassés. Oui, vous pouvez choisir de changer ce qui est présent à ce moment pour aller vers un état d'être plus positif.

Bien que le karma ait formé cette incarnation, le choix peut toujours gouverner votre vie. Tout ce que vous avez à faire est d'être conscient que vous avez des choix et de conserver cette conscience dans votre mental conscient. Si vous perdiez la conscience qu'il y a un choix, si cette conscience disparaît de votre conscience, vous aurez probablement à endurer ce qui s'ensuit : erreurs, fautes, stupidités et donc détresse. Maintenant, que la connaissance de votre capacité de choix disparaisse de votre conscience dépend totalement de vous. Ceci aussi est une conséquence de votre choix, en particulier le choix de ne pas choisir!

Pour vous élever au dessus de la douleur et du chagrin, vous devez toujours rester conscient que la Loi du Choix doit devenir et demeurer le principe dominant de votre quête spirituelle. La capacité de reconnaître le choix, et de choisir le choix doit demeurer votre



ultime principe directeur. Ne pas agir ainsi fera que votre vie restera limitée et le deviendra de plus en plus. Ne pas agir ainsi fera de vous le prisonnier de votre propre karma.

Gardez ce concept de choix au premier plan dans votre mental et restez conscient que vous n'avez pas seulement le droit de choisir, mais que vous avez le devoir constant de choisir. Si vous choisissez de choisir, votre vie fera un bond en avant, vous briserez le pouvoir du karma de vos vies passées, votre vie se libérera de ses limitations. Bref, vous gagnerez en Maturité et en Evolution Spirituelle.

Or, souvenez-vous que faire quelque chose du fait d'une impulsion n'est pas faire un choix ! La Maturité, c'est avoir conscience des impulsions de la vie, être capable de les regarder et de ne pas agir ou de choisir d'agir habilement. La Maturité, c'est la capacité d'accroître votre capacité à aider les autres, de devenir une partie de la solution de la vie au lieu d'être une partie du problème.

La prochaine étape dans le processus est de rassembler toutes les forces qui vous

permettent de bénéficier pleinement de l'opportunité d'exercer des choix.

De même que, lorsqu'on exerce un muscle, il devient et reste fort, de même l'utilisation de votre capacité à prendre des décisions conscientes renforcera le pouvoir de choisir et le rendra plus facile à utiliser. Lorsque vous abandonnez consciemment ou inconsciemment l'usage de l'exercice du choix, le pouvoir de maintenir cette capacité faiblit. Ce faisant, vous abandonnez votre volonté au karma de votre vie passée et votre mental à l'indolence.

Les gens pensent qu'il suffit tout simplement de ne choisir qu'une seule fois. Malheureusement, ce n'est pas le cas. Cela nécessite qu'on y dédie beaucoup d'énergie car des décisions devront être prises chaque fois qu'un nouvel événement apparaîtra dans votre vie. Le point vital est que chaque nouvelle décision doit être en accord avec les décisions précédentes afin de continuer à avancer dans votre progression spirituelle. De plus, chaque décision doit être une décision consciente et non une action résultant d'impulsions.

Si vous ne parvenez pas à maintenir une harmonie dans vos décisions, c'est à dire à ce qu'elles vous emmènent toutes vers le but clé de votre vie, le but ne sera pas atteint -- certainement pas dans cette vie-ci. De plus, cette dysharmonie entre toutes vos décisions induira un désengagement de votre complexe corps/mental du mental cosmique. Cela vous réorientera vers les buts de votre ego plutôt que vers les buts cosmiques. Rester relié au le mental cosmique facilitera votre capacité à vous assurer de l'action correcte à entreprendre à un moment donné ainsi qu'à déterminer la façon adroite de mener à bien cette action. Si vous diminuez la capacité de votre mental à rester connecté avec le mental cosmique, vous affaiblissez votre capacité à faire des choix pertinents.

Shanti  
Goswami Kriyananda



**NOUVEAU ! NOUVEAU ! NOUVEAU !**

### **LEÇONS D'ASTROLOGIE**

**Sri Goswami Kriyananda propose à tous ceux ayant étudié *Astrologie Voie de Sagesse*, qui ont donc une connaissance de base des symboles et de leurs significations et une compréhension des quatre domaines fondamentaux de l'Astrologie Natale, Signes, Maisons, Planètes et Aspects, une série de Leçons de Perfectionnement en Astrologie qui couvriront les Transits, les Progressions, les Déclinaisons, les Degrés Critiques, les Maisons Lunaires, les Parts, les Nœuds, les Eclipses Prénatales, etc.**

**Si votre but est de Progresser sur le Chemin de la Connaissance et de Maîtriser votre Destinée en Sagesse, nous savons que cet Enseignement sera source de nourriture pour vous et ceux dont vous touchez les vies.**

**Une quinzaine de leçons vous seront envoyées mensuellement au tarif de 15 Euros chaque. Un bulletin de Souscription se trouve en milieu de journal.**

**Date limite d'inscription: 15 Juillet 2003.**



**Soins dans la Compassion  
Par Swami Karasananda  
(Kathryn Rosypal)**

*Lorsque les parents vieillissent ou tombent malade, ils peuvent avoir besoin de vos services. Soudain, tout votre monde (et le leur) est redéfini. Comme donneur de soins, vous embarquez pour un voyage vers la maturité spirituelle. L'Univers vous a accordé l'honneur d'accompagner votre bien-aimé dans le plus sacré de tous les voyages, qui*

*vous laissera tous deux transformés pour toujours. Juste comme le feu trempe l'acier pour lui donner de la force, de même votre égocentrisme sera consommé par les flammes du service désintéressé. Vous émergerez de cette expérience sacrée plus fort, avec une compréhension de la Vie bien plus profonde.*

*Vous pouvez spiritualiser les défis physiques que vous allez devoir accomplir en les imbibant d'amour, de dévotion et de gratitude. Votre service remplit votre karma, de sorte que c'est vous (ainsi que votre bien-aimé) qui allez grandement bénéficier de cette expérience qui change la Vie.*

*Toutes sortes de questions vont se poser : devriez-vous parler de sujet généraux ou leur demander comment ils se sentent ? Les reconforter ou se mettre à leur place ? Leur demander des détails de leur maladie et leurs perspectives ou les demander au médecin ? Si vous soupçonnez qu'ils ont une maladie mortelle, devriez-vous leur en parler ou attendre qu'ils vous en parlent ? Que faire s'ils ne vous en parlent pas ? Si votre parent sait que la mort est proche, devriez-vous maintenir une attitude d'espoir ou parler de la douloureuse réalité ? Devriez-vous minimiser leurs craintes et rendre tabou le sujet de leur mort imminente ? Que faire s'ils veulent parler de la mort et que cela vous est très inconfortable ?*

*Chaque personne doit répondre à ces questions sur la base de la compassion qui est en leur propre cœur. Cependant, souvenez-vous que c'est la "communication" entre vous et votre bien-aimé qui est de toute première importance et que la mort est part, et non à part, de la Vie.*

*Au début, vous pourriez vous retrouver à plaisanter avec votre parent parce que vous êtes tous deux si "perdus". L'humour libère votre stress à tous deux, mais devrait être suivi d'une vraie communication.*

*1. Demandez à votre bien-aimé comment il se sent et écoutez avec une oreille aimante. Cela vous oblige tous deux à faire face à la maladie. Il y a un vieux dicton qui dit, "Le*

*silence est d'or". Maintenant vous devez apprendre à devenir un "champ de forces d'or" dans la vie de votre bien-aimé, une personne qui écoute en silence et sincèrement ce qu'il ou qu'elle a à dire, sans l'interrompre et sans donner votre opinion ou avis. Efforcez-vous de ne pas laisser VOS émotions empêcher votre bien-aimé de parler de sujets qui vous mettent les nerfs à vif (maladie, mort, répartition de biens matériels, arrangements funéraires, problèmes d'argent, etc. Si leur vie touche à leur fin, ils ont BESOIN d'avoir la possibilité de parler des détails de "fermeture" de leur vie ; alors mordez-vous la langue et écoutez avec compassion.*

*2. Demandez à votre bien-aimé si le médecin lui a donné des détails sur sa maladie et ses perspectives. Laissez-les choisir les paramètres des sujets dont ils souhaitent discuter.*

*3. Dites au malade ce que vous avez ressenti lorsque vous avez appris sa maladie et combien il(elle) est spécial(e) pour vous.*

*4. Rassurez votre parent sur le fait que vous "serez là" pour lui juste comme il(elle) a été là pour vous pendant la vie. Rappelez-lui toutes les choses qu'il (elle) a faites pour vous. Cela établit les bases d'une relation réciproque qui permet au parent de moins se sentir un "fardeau".*

*Ce n'est pas le moment de vous préoccuper de vous et de votre douleur émotionnelle. Il y aura tout le temps pour cela plus tard. Maintenant, il est temps de vous concentrer sur les besoins médicaux, physiques et émotionnels de votre bien-aimé. En tant que "champ de forces d'or", vous avez conscience d'envoyer constamment de l'amour et de la compassion à votre bien-aimé tout en faisant votre devoir.*

*En suivant ces 4 étapes, et vous aurez fait le travail nécessaire à l'établissement de communications ouvertes, honnêtes et mûres. Voici quelques "A Faire" et "A Ne Pas Faire" enseignés par des groupes de soignants professionnels qui pourront vous aider :*

1. *N'hésitez pas à demander de l'aide. Souvent d'autres sont prêts à vous aider mais ne veulent pas avoir l'air "d'interférer".*

2. *N'essayez pas de relever le défi tout seul. Cherchez de l'aide auprès de votre famille, de vos amis, de voisins ou de groupes de support avant que vous ne craquiez ou que vous ne soyez dépassé.*

3. *N'ayez pas peur de reconnaître vos sentiments de colère, de dépression, d'anxiété ou de peur. Ce sont des réactions normales à une situation difficile émotionnellement.*

4. *Ne laissez pas la culpabilité régir votre vie. Les sentiments de culpabilité pour des choses qui sont hors de votre contrôle sont stupides.*

5. *Ne faites pas de promesses que vous ne serez peut être pas capables de tenir comme, "Je ne te mettrai pas dans une maison médicalisée".*

6. *N'en faites pas trop. Encouragez le malade à faire autant de choses possibles et à prendre des décisions lorsque c'est possible. Cela les aide à préserver leur dignité.*

7. *N'ignorez pas les autres membres de votre famille parce que vous êtes trop pris par vos soins.*

8. *Ne remplissez pas la chambre de médicaments et de choses qui rappellent au patient sa maladie à chaque instant. Gardez les médicaments (etc.) hors de vue du malade.*

9. *Ne vous plaignez pas de vos tâches au malade ou quand vous êtes à portée de lui. Il EST important que vous en parliez avec quelqu'un d'autre pour relâcher votre stress, mais pas quand le malade peut vous entendre.*

10. *Fixez-vous des buts réalistes.*

11 *Prenez soin de vous-même, mangez bien, dormez bien, prenez de l'exercice et gardez une attitude positive.*

12 *Renseignez-vous sur les ressources qui vous sont attribuables en tant que donneur de soins. Il y a des programmes gratuits où un volontaire aimant peut faire des visites hebdomadaires pour vous permettre de faire un break.*

13 *Faites deux listes : une de tous vos devoirs et une des gens qui sont prêts à vous aider, assignez des jobs de routine aux autres, comme les courses, le lavage, le repassage, etc...*

13 *Ecrivez les choses comme l'heure de médicaments, etc. Ne pas avoir à se souvenir de tout vous permettra de relâcher votre stress mental.*

14 *Tenez un journal quotidien de la condition du patient : les changements de régime, de routine ou d'emploi du temps, etc. Notez les changements de médicaments. Les jours passent vite et cette information pourrait être vitale pour le médecin.*

15 *Libérez votre stress : regardez des comédies, faites du Yoga.*

16 *Faites que votre bien-aimé se sente spécial en faisant des petites choses qui lui apportent de la joie. Chantez le mantra JOIE.*

17 *Faites comprendre à votre bien-aimé que vous savez combien cela peut être difficile pour lui (elle) d'être malade et de dépendre des autres. Bénissez-le(-la) souvent. Offrez la Méta méditation pour eux -- et pour vous-même.*

Namaste.

(Swami Karasananda est bénévole diplômée dans un pavillon pour malades en phase terminale.



# L'Astrologie par Ken Lee, Swami Pujananda, Mahaswami L'ancienne et la Nouvelle

Une grande partie de notre astrologie moderne a des origines anciennes. Par exemple, Claude Ptolémée (100-178 avant J.C.) dans son *Tetrabiblos*, décrit 6 relations que peuvent avoir les planètes entre elles. Il mentionne quatre aspects (semi-sextile, sextile, carré et trigone), plus la conjonction et l'opposition. Ce que nous appelons aujourd'hui le quinconce a été laissé de côté dans le schéma classique. Les sages grecs ne considéraient pas que c'était un aspect légitime et considéraient les planètes ayant cette relation comme "déconnectées" ou "marginales". Avec nos excuses vis-à-vis des Écritures, nous pourrions même dire que les Anciens construisaient leur thème en 6 jours - et qu'au septième, ils se reposaient. Peut être y avait-il quelque chose de spécial dans cette septième relation qu'ils n'ont pas mentionnée.

Toujours curieux de ces choses-là, j'ai récemment découvert que le nombre Six était tenu en haute estime par les Pythagoriciens, qui étaient plus que tout intéressés par les nombres "parfaits". Selon la Théorie des Nombres, un nombre parfait est un nombre qui peut se créer en faisant la somme de tous ses diviseurs. Par exemple, 28 peut être divisé par 1, 2, 4, 7 et 14. Si l'on ajoute  $1+2+4+7+14$ , on obtient 28. Très peu de nombres répondent à ces critères. Le nombre Six est aussi un nombre parfait, car  $1+2+3=6$  et  $1 \times 2 \times 3=6$ . Six est le premier de la série et contrairement aux autres nombres parfaits, ses diviseurs sont en ordre séquentiel. Peut être qu'un ancien mystique grec serait d'accord pour dire que Six est le "plus" parfait des nombres parfaits.

Comme tant de ces fragments de savoir ancien, j'ai pris note de ce bijou et l'ai mis de côté pour un jour de pluie. Peu de temps après, comme par coïncidence, j'eus une conversation au déjeuner avec un camarade qui essayait

depuis peu de comprendre le sens de l'Ancien Testament. Bien que j'essaie d'éviter toute discussion religieuse et politique au travail, cette fois-là j'ai craqué et risqué la suggestion que, puisque c'était écrit par des êtres humains, il se pouvait certains passages ne soient pas à prendre littéralement, que certains passages soient "symboliques". Il s'arrêta de parler et me regarda un instant comme si ma suggestion rentrait par une oreille et sortait par l'autre. Il enchaîna aussitôt continuant à se plaindre du Livre de la Genèse et de l'histoire de la Création. "Que sommes-nous supposés en faire dans notre ère scientifique moderne ?" se demandait-il. A ce moment, je réalisai l'énorme chance que certains d'entre nous ont eue de recevoir une instruction de base sur "les Enseignements derrière les Enseignements". Le Temple est réellement un endroit extraordinaire !

Nous devons tous deux assister à une réunion peu après et je n'eus pas le temps de suggérer que l'histoire de la Genèse était de la poésie mystique, basée sur une doctrine ésotérique bien plus ancienne. Je n'eus pas le temps de lui dire que les six jours de la création ("Et au septième jour Il se reposa") étaient basés sur le système classique Babylonien -- et que l'observance hébraïque traditionnelle du Shabbat avait été précédée par la tradition babylonienne plus ancienne du "Shabatu". Par ailleurs, je me demandai, "Veut-il vraiment savoir cela ?". Je n'eus pas le temps de lui dire que pour moi, étudiant du Yoga, le mot "Shabatu" avait une consonance étrangement semblable à "Sapta", le mot sanskrit pour sept. La cafétéria n'était certainement pas le lieu pour suggérer que le schéma complet de la Genèse était probablement basé sur les chakras et les planètes. Il m'aurait demandé "Chakras? Que sont les chakras ?"

Pour lui expliquer les chakras, il me faudrait lui expliquer beaucoup d'autres concepts mystiques, mais par où commencer ? Hatha Yoga ? Kundalini ? La signification symbolique des dieux et déesses ? Les correspondances entre la musique, les couleurs, les métaux, les odeurs ? L'arrangement du Système Solaire ? Quel que soit le point de

départ, j'en arriverais probablement au karma, à la réincarnation ... et à l'évolution de l'âme ! Alors, pour utiliser une expression familière, je décidai de "laisser tomber". Mais j'eus la compréhension de la chance j'avais eue d'apprendre que derrière la poésie mythologique se trouvait le mysticisme. Derrière le mysticisme se trouve l'astrologie. Au-delà de l'astrologie se trouvent les mathématiques et derrière les mathématiques se trouvent ... bon ... quelque chose au-delà des mots.

"Nous en discuterons une autre fois", pensai-je. Mais je suis si reconnaissant de savoir cela, réalisai-je. Ce n'est pas je sois particulièrement illuminé -- ou que je puisse prouver quoi que ce soit -- mais le fait d'avoir juste une compréhension rudimentaire du sujet, où tant de morceaux s'emboîtent si bien ensemble, m'a rendu si heureux que c'était presque comme être illuminé, juste pour un petit moment !



TRI ANGA  
Ujjayi Pranayama  
par  
Mahaswami Vyaktamananda  
(Kim Schwartz)

On dit que toutes les actions mises en jeu dans la réalisation d'une asana devraient augmenter l'aptitude à respirer. La manière dont le souffle est pratiqué lors de l'asana devrait aussi augmenter la capacité du pratiquant à respirer. Lorsque le souffle soutient entièrement l'asana et que l'asana soutient le souffle, on a alors remporté une victoire dans l'asana. Ujjayi pranayama signifie à l'origine "le souffle

victorieux". C'est une technique simple et pourtant profonde qui sert de base à la plupart des autres pranayamas. C'est aussi un sutra sur lequel s'enchaînent les asanas pendant la pratique.

En essence, la pratique du Yoga ne permet pas de gagner quelque chose mais de supprimer les obstructions à la transcendance et à l'illumination qui sont notre vraie nature. De la même manière, Ujjayi pranayama consiste davantage à relâcher les obstructions à la respiration qu'à accomplir une action. Il y a trois zones principales qui nécessitent d'être relâchées.

Le premier relâchement est celui de la gorge et de la langue. La gorge devrait se relâcher dans toutes ses couches, en commençant par la peau du cou et en progressant couche après couche jusqu'à ce que la racine de la langue soit libérée de toute tension. Par ce profond relâchement, la langue devrait se détacher des dents et du haut du palais. Elle se relâchera alors à l'arrière de la gorge.

La deuxième zone à relâcher est le corps interne, viscéral. Il est nécessaire pour que le corps viscéral puisse se relâcher que la gorge et la langue soient totalement relaxées. Il y a réciprocity entre la mollesse du corps viscéral et le relâchement de la langue. En relâchant la gorge et la langue, le corps viscéral sera plus aisé à relâcher et vice versa.

Avec le relâchement du corps interne, l'effet de mollesse devrait permettre d'obtenir la longueur du corps interne d'Uddiyana bandha. Si le corps interne est tendu et contracté, l'action de remontée du corps viscéral qu'est Uddiyana sera inhibée. Lors de la pratique d'Uddiyana, la longueur du corps viscéral commencera à soulever le sternum vers le menton formant le schéma pranique de Jalandhara bandha. Ces actions combinées permettront à la langue et la gorge de se relaxer davantage.

Pour savoir si la langue est totalement relaxée, asseyez-vous dans une position confortable et utilisez les doigts pour tirer vers le bas la peau de l'encoche claviculaire lorsque vous relâchez votre langue. Vous devriez sentir la gorge se

creuser. Relâchez lentement les doigts et assurez-vous que le même degré de relâchement se maintient. C'est faisable. Sinon, la pratique d'Uddiyana ou de Jalandhara bandha devient nécessaire.

Lorsque la gorge et la langue sont totalement relâchés, on devrait sentir un léger rétrécissement tout au fond de la gorge. Souvenez-vous, ce rétrécissement est le résultat d'un profond relâchement du corps interne et pas une tension volontaire.

Le troisième aspect de ce relâchement vient du palais mou. On peut commencer à cultiver la conscience du palais mou en observant les inspirations et les expirations à travers les narines. On peut sentir la fraîcheur des inspirations sur l'extérieur ou le haut des narines et la chaleur des expirations en bas et à l'intérieur des passages nasaux. Avec cette conscience, on peut commencer à sentir que le palais mou est animé d'une tension que l'on peut relâcher. On peut aussi sentir qu'il y a deux côtés du palais mou. Il est nécessaire de s'assurer que les deux côtés soient relâchés de façon égale.

Lorsque les deux côtés du palais mou sont relâchés de façon égale, on peut à nouveau sentir un rétrécissement se produire. Cette fois, il se produit derrière le septum. C'est un peu plus subtil que le rétrécissement créé par le relâchement de la langue. Cela peut donner l'impression que le palais mou respire comme un diaphragme. Cela donne la sensation que la fraîcheur de l'inspiration creuse le palais mou vers le haut de la tête et que la chaleur de l'expiration aplatit un peu cette forme de dôme.

Avec le relâchement de la langue et du palais mou qui se détachent l'un de l'autre, la gorge et la bouche paraîtront très creuses, rondes et cavernueuses. Le relâchement et les rétrécissements conséquents créeront un doux son d'aspiration avec le souffle. Le son est un rappel du son que fait l'océan entre deux vagues.

Ujjayi peut alors servir de guide pour savoir si le corps viscéral reste relâché pendant la pratique des asanas. Si l'on trouve que la gorge

ou le palais mou sont tendus, alors on sait que le corps interne et donc le souffle est aussi tendu et dans une certaine mesure inhibé. Du fait que ce son est le résultat d'un profond relâchement, il peut même être maintenu pendant Savasana.

Lorsque le corps externe est stable, le corps interne est libre de se relâcher. Lorsque le corps viscéral interne est relâché, le souffle et donc le prana se libère.

Dans l'Astanga de Patanjali, Asana et Pranayama sont en quelque sorte couplés car ils sont les moyens les plus directs d'organiser et de diriger le flux du prana. Chacun est essentiel pour le fonctionnement de l'autre. Mais l'asana précède le pranayama. Ce serait une généralité acceptable de dire que le développement de la pratique de l'asana devrait être égal et précéder même la pratique du pranayama.

Ujjayi pranayama est un pranayama de base que même des pratiquants relativement débutants peuvent commencer à développer à travers le relâchement progressif et attentif de la gorge, de la langue et du palais mou. Il est préférable de le pratiquer dans un Savasana soutenu.

En devenant plus conscient du ressenti de la pratique, on peut l'amener dans des asanas plus complexes jusqu'à ce qu'il devienne réellement le sutra sur lequel s'enchaînent les asanas.



- Cours d'Astrologie 2<sup>ème</sup> Année -

-

Hospice St Charles  
310, rue de Vaugirard, Paris 15<sup>e</sup>

\*- Samedi 4 Octobre 2003 :

Thème : Les Encadrements

\*- Samedi 29 Novembre :

Questions-Réponses sur Thèmes personnels.



# *Interview*

*avec*

## *Lilias Folan*

Récemment, Lilias Folan rendit visite au Temple du Kriya Yoga à Chicago. Connue comme la "première dame du Yoga", elle est responsable de la fracassante série sur le Yoga en 1972 "Lilias ! Le Yoga et Vous". A travers ses shows télévisés, livres, cassettes audio, vidéos, ateliers et séminaires, Lilias a aidé les gens à se familiariser avec les bénéfices du Hatha Yoga pendant plus de 30 ans. Le Programme de Formation de Professeurs de Hatha Yoga du Temple utilise les vidéos de Lilias.

Notre rédacteur en chef Kathryn Rosypal a interviewé Lilias, qui a gracieusement accepté de partager sa compréhension avec nous:

*"Que faites-vous en ce moment ?"*

"Je récupère (et je le dis avec du rire dans mon coeur) après avoir donné d'abord pendant un mois 3 cours par jour lors d'une croisière d'un Journal de Yoga. Ce fut en réalité très amusant, et aussi d'autres cours. Maintenant, j'essaie de rester assise pour écrire un livre. Comme l'a dit Goswami Kriyananda, "Ecrivez ce livre comme si votre vie en dépendait". Alors je mets tous mes efforts là dedans."

*"De quoi parle-t-il ?"*

"Le premier livre s'appelait "Lilias, le Yoga et Vous", mon second livre "Lilias, le Yoga et Votre Vie", et peut être que le troisième s'appellera "Lilias, le Yoga est encore meilleur avec l'âge".

*"Après une expérience de Yoga de plus de 30 ans, quels bénéfices physiques avez-vous retiré de votre pratique du Yoga?"*

" C'est un peu comme on pèle un oignon. Je suis tout de suite tombée amoureuse des postures parce que j'ai vu des résultats immédiats. Je dormais mieux parce que j'apprenais à me relaxer. Mon dos allait mieux et l'habitude de fumer m'a quittée. En un an, on me demanda d'enseigner, et les postures furent un point de départ pour

aller de l'extérieur vers l'intérieur. Maintenant, je peux dire, lorsque je regarde en arrière, que les postures ont approfondi et renforcé le so-témoin qui est en chacun de nous. Il y a tant des découvertes dans ce voyage intérieur."

*"Avez-vous trouvé que vous franchissiez le processus de vieillissement plus facilement ?"*

"C'est possible que je sois un peu moins raide que des gens de mon âge, que je sois plus forte et que je me tienne plus droite. Je suis étonnée de voir que des hommes et femmes d'une soixantaine d'années ont peur de s'embarquer dans l'aventure du Yoga. Ils ont peur que ce soit trop difficile. Ils sont probablement extrêmement raides. La plupart des étudiants commencent ainsi, mais en un court laps de temps, de façon saine, nous pouvons remonter le temps. Je fais des postures avec beaucoup plus d'attention, j'écoute mon corps, je me demande : "De quoi a-t-il besoin aujourd'hui ?". Je fais très attention lorsque je travaille avec mes genoux, hanches et épaules, car la raideur peut s'infiltrer aisément. Il est difficile de faire quelque chose que vous n'avez pas encore essayé. J'écoute mon corps et je lui donne ce dont il a besoin. Je veux pouvoir m'asseoir sur un coussin sur le sol en méditation - que je fais chaque jour. Si je veux faire cela, je dois faire attention aux tendons, hanches, piriformis. Cela provoque une différence de confort énorme lorsqu'on s'assied."

*"Est-ce que votre pratique du Yoga a entraîné un développement spirituel?"*

"Du plus loin que je puisse me souvenir, j'ai eu un profond désir de Dieu. Je ne pouvais pas mettre de mots dessus et je ne savais pas ce qu'était ce désir. Je considérais cela comme acquis lorsque j'étais une petite fille et franchement, cela m'a sorti de périodes très difficiles. Petit à petit, cela m'a quitté, cette connexion du coeur, et lorsque cela m'a quitté, cela m'a laissé un sentiment de tristesse, comme si quelque chose me manquait profondément. J'ai été élevée dans la tradition chrétienne mais ces traditions chrétiennes n'arrivaient pas à me reconnecter. Puis j'ai commencé le Yoga et j'ai vécu des expériences qui vous ouvrent le coeur par la grâce ou je ne sais quoi, à travers l'un de mes instructeurs, Swami Chitananda, par le simple fait d'être avec

lui. J'ai alors réalisé que j'étais reconnectée. Le Yoga m'a offert les outils, la grâce, pour trouver cette félicité dans mon coeur."

*"Est-ce que vous incorporez la méditation ?"*

"J'enseigne ce dont j'ai fait l'expérience, ce que je sais et ce qui m'a aidé à garder ma pratique amusante, intéressante, tout en ayant un contenu spirituel. Beaucoup de gens ne réalisent pas qu'ils ont besoin de spiritualité dans leur vie, alors je l'exude. Je travaille à partir de l'extérieur pour ne pas les effrayer. Si je donnais l'impression d'être trop mystique, la moitié des gens auraient une peur bleue, alors je me contente de venir de cet endroit "scintillant" en moi qui est tout à fait beau, qui aime la vie et les gens et qui aime aimer. Ceux qui veulent entendre entendront. Nombre de mes étudiants viennent depuis plus de 20 ans, alors je me sens libre de parler de spiritualité davantage maintenant que par le passé. C'est plus facile aujourd'hui. Nous en parlons de l'extérieur pour atteindre l'intérieur."

*"Est-ce que vous avez de nouvelles vidéos en prévision ?"*

"J'aurai une nouvelle vidéo pour aller avec le livre. Avec une nouvelle façon de travailler car je suis à l'âge mûr. J'expliquerai et partagerai avec des images ma façon de travailler avec les muscles et les tissus de connexion du fait de là où je me trouve dans la vie. A 25 ans, ce n'est pas applicable, mais à 55 vous devez approcher votre corps différemment. Je comprends que mes cassettes précédentes soient utilisées dans la formation professionnelle du Temple. Cela me fait très plaisir. L'année dernière, j'ai fait un CD qui s'appelle "Découvrez la Sérénité" qui inclut relaxation, respiration, sourire intérieur et techniques de guérison. C'est le plus récent."

*"Avez vous pensé à faire des vidéos dans une langue étrangère ?"*

"Eh bien ! Ce pourrait être quelque chose à envisager pour le futur".

*"Quel avis donneriez vous à de nouveaux professeurs de Yoga et à des étudiants dont le but est de devenir professeurs de Yoga ?"*

"J'aimerais partager le fait que bien que j'enseigne le Yoga depuis environ 35 ans, je me considère toujours comme étudiante. Mon avis est, "Continuez à apprendre". La meilleure pratique est votre propre pratique de Hatha Yoga, alors continuez. J'aime guider. Je suis le mentor de 4 professeurs de Yoga à Cincinnati. Si vous sentez la vocation d'enseigner le Yoga, comme beaucoup de gens de la communauté du Kriya Yoga, faites tout pour cela ! Servez. Ne vous découragez pas. Parfois, un nouveau professeur peut se sentir dépassé. Lorsque j'ai donné mon premier cours en pensant, "Comment vais-je bien pouvoir y arriver ?", quelqu'un m'a donné un conseil. Mon ami m'a dit : "Lilias, au royaume des Aveugles, le Borgne est roi." Tout nouveau professeur qui débute et a le trac devrait se souvenir de ce dicton qui les aidera à traverser cette expérience: "Au royaume des Aveugles, le Borgne est roi."

*"Merci pour cette interview".*

*"J'espère vous revoir tous bientôt".*

*Lilias réside à Cincinnati, Ohio. Pour plus d'informations sur elle, connectez-vous au site web [www.liliasYoga.com](http://www.liliasYoga.com)*



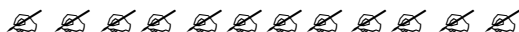
**HELP ! - HELP ! - HELP !**

**- URGENT -**

**COTISATIONS 2003**

**Membres de l'Association qui n'avez pas assisté au Séminaire de St Avit 2003, pensez à régler de toute urgence votre cotisation 2003 - 60 E – sous peine de perdre votre qualité de Membres du CKYF !**

**Seule cette cotisation permet de couvrir les dépenses de fonctionnement de l'Association pendant une année et donc de la faire vivre. Votre Asso a besoin de vous, de votre support, de votre présence pour poursuivre sereinement son Chemin ...**



# Régions Stellaires

par Swami Namakirtanananda (Mary Whitney)

## Régions Stellaires

Un autre changement planétaire se prépare. Saturne entre en Cancer le 3 Juin 2003. Il sera dans ce signe jusqu'au 16 juillet 2005. Avec Uranus qui transite en Poissons, il y aura un trigone entre ces deux planètes. Espérons que le besoin de liberté d'Uranus aidera Saturne à sortir de son cafard et que la tendance constrictive de Saturne aidera l'obstiné Uranus à structurer son éclat.

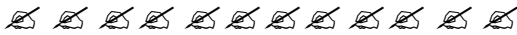
Saturne est considéré comme une planète de Terre et le Cancer est un signe d'Eau. Cela devrait indiquer qu'ils sont compatibles. Cependant, du fait que Saturne régit le Capricorne, Saturne est en détriment lorsqu'il est en Cancer (le signe opposé du Capricorne). La nature objective et pratique de Saturne ne se sent pas à l'aise lorsque inondé des émotions du Cancer. Il est difficile pour la planète silencieuse et stoïque de digérer toutes les impressions et les humeurs pour lesquelles le signe du Cancer est connu. Il est particulièrement difficile pour Saturne de s'exprimer à travers ce signe sensible.

Si Saturne et le Cancer abandonnent une partie de leur volonté de contrôle, l'expression pourra trouver un terrain favorable. Si Saturne peut se dégager de ses peurs qui le rendent souvent inerte, un terrain d'accomplissement peut en résulter. Si le Cancer peut abandonner sa tendance à contrôler le présent en se basant sur les mémoires vives du passé, il peut utiliser sa puissante imagination pour élaborer un plan plein de ressentis pour des objectifs futurs. Utiliser la force et laisser aller les ruminations du passé peut nous aider à affronter ce transit de Saturne en Cancer avec une nouvelle résolution de regarder vers l'avant et d'agir selon ses vrais ressentis. Il nous faudra certainement éviter de contrôler les émotions des autres pendant cette période !

De plus, Mars sera rétrograde le 29 Juillet à 10°8 du Poissons. Le 27 septembre, il repassera en direct à 0°7 du Poissons et atteindra finalement à nouveau 10°8 du poissons le 8 Novembre. Oui, Mars et Uranus seront conjoints dans les premiers degrés du Poissons. Cela devrait être mouvementé ! La conjonction exacte est le 23 Juin, environ un mois avant que Mars soit stationnaire rétrograde. Cela correspond en fait à l'orbe en fonction des points stationnaires de Mars ( un mois de chaque côté et Mars a tendance à s'enflammer tôt, d'où l'emphase sur le mois précédant les points stationnaires).

Si nous pouvons être conscient que nous pouvons être galvanisé dans la région Poissons de notre thème, nous pouvons nous préparer à cela et changer toute tendance de Mars à couper et d'Uranus à exploser. Le contrôle de soi semble aider avec tous les symboles planétaires, non ?

Si l'on regarde les cycles précédents, Mars était dans les premiers degrés du Poissons en décembre 2001 et Saturne était pour la dernière fois en Cancer d'août 1973 à septembre 1975. Une fois que Saturne est entré en Lion, il a rétrogradé en Cancer de janvier à juin 1976. Les points stationnaires de Mars seront 60% plus forts que lors du transit de Mars en Poissons en 2001. En ce qui concerne Saturne, le grand enseignant nous permettra de voir si nous avons réconcilié notre passé en un présent glorieux et brillant.



## Des Nouvelles d'En Haut :

### Avril

Nouvelle Lune	1er Avril	11 ° 39	Bélier
Jupiter direct	Avril	8 ° 4	Lion
Pleine Lune	16 Avril	26 ° 24	Balance
Le Soleil entre en Taureau	20 Avril		
Mercure rétrograde	26 Avril	20 ° 33	Taureau

### Mai

Nouvelle Lune	1er Mai	10 ° 43	Taureau
Neptune rétrograde	15 Mai	3 ° 11	Verseau
Eclipse Lunaire	15 Mai	24 ° 53	Scorpion
Avec Mars en carré le 5 juin			
Mercure direct	20 Mai	11 ° 7	Taureau
Le Soleil entre en Gémeaux	21 Mai		
Eclipse Solaire	30 Mai	9 ° 20	Gémeaux
Avec Mars en carré le 18 juillet			

### Juin

Uranus rétrograde	7 Juin	2 ° 49	Poissons
Pleine Lune	14 Juin	23 ° 0	Sagittaire
Le Soleil entre en Cancer	21 Juin		
Mars conjoint à Uranus	23 Juin	2 ° 43	Poissons
Nouvelle Lune	29 Juin	7 ° 37	Cancer

Puissions-nous nous émanciper de notre passé pour qu'il puisse servir notre présent.

© 2003, Mary Whitney

Astrologue professionnelle depuis 29 ans, Mary est conseiller astrologique et professeur au Temple depuis 1982.

Publication :

Centre de Kriya Yoga France

7, rue des Lavandières

Le Bois Raguenet

44700 ORVAULT France

Tel : 06 08 49 61 91

Courriel : [kriyayoga@wanadoo.fr](mailto:kriyayoga@wanadoo.fr)

Site Web : [www.kriyafrance.com](http://www.kriyafrance.com)

## INFOS - INFOS - INFOS - INFOS -

\*- **PUBLICATIONS 2ème Trimestre 2003 :**

de Goswami Kriyananda

✍ Sont désormais disponibles en librairie :

✍ **Astrologie, Voie de Sagesse**

✍ **Initiation à la Méditation**

✍ au CKFY :

✍ **Les Chakras, Le Jardin de Dieu, Vol. 4**

✍ **Leçons Disciples**

- **Leçons d'Astrologie Niveau II**

-

\*- **Le Séminaire à St Avit de Vialard** sur le thème des Tattvas s'est merveilleusement bien déroulé. 108 participants, dont une douzaine de nos Amis américains, ont pu apprécier une fois de plus la présence charismatique de Goswami Kriyananda qui a enchanté son auditoire par son infinie Sagesse, son humour chaleureux et sa grande gentillesse. Qu'il soit ici remercié de nous prodiguer avec tant d'Amour les Précieux Enseignements qui nous aident à vivre plus équilibrés, dans la Joie, la Gentillesse et le Service.

\*- **L'interview de Kriyananda :**

"Sur le Chemin du Kriya Yoga"

par Caroline Lachowski, réalisée par Laurence Colonne sur les Ondes de Radio France Internationale sera disponible sur le site Web du CKYF à partir de la mi-juillet.

\*- **Le Rêve du Dauphin**, de Jacques Madeleine, est disponible à l'adresse ci-jointe :

[jjacquesmadelaine@yahoo.ca](mailto:jjacquesmadelaine@yahoo.ca)

Livre + C.D. : 15 € Ed. La Grande Marée

TRES BELE ETE!

DREM et SHANTI  
LE BUREAU





## CENTRE DE KRIYA YOGA FRANCE-HAWAII

Maison d'Édition

Association à but non lucratif régie par la loi de 1901-

7, Rue des Lavandières - Le Bois Raguenet - 44 700 ORVAULT France

Tel : 06 08 49 61 91

E-mail : [kriyayoga@wanadoo.fr](mailto:kriyayoga@wanadoo.fr)

Web Site: [www.krivafrance.com](http://www.krivafrance.com)

## INFORMATION

Goswami Kriyananda est infiniment reconnaissant à tous les souscripteurs qui ont permis d'épauler l'action du CKYF en soutenant financièrement la publication de ses ouvrages en France et en Belgique et leur envoie ses plus profondes Bénédictions.

Il propose aujourd'hui à ceux qui ont lu et intégré les données de son ouvrage *Astrologie, Voie de Sagesse*, ou qui ont assisté à son séminaire d'Astrologie en trois volets donné à Paris voici quelques années, une suite à son Enseignement sous forme de leçons qui vous seront envoyées à raison d'une par mois, à partir de la mi-Août 2003, au tarif de 15 Euros chaque. En voici la teneur :

- 1- Avant-Propos
2. Introduction
3. Transits des planètes à travers les Signes
4. Transits des Planètes Lentes à travers Les Maisons.
5. Transits des Planètes Lentes sur les Planètes dans les Aspects Majeurs.
6. Le facteur Saturne
7. Les Progressions.

Le cours traitera également des Déclinaisons, des Nœuds, des Degrés Critiques, des Maisons lunaires, des Parts, de la Lune, des Eclipses Prénatales, etc.

Si votre but est de progresser dans la connaissance de cet art millénaire pour adoucir en Sagesse le karma qui s'inscrit en filigrane de cette cartographie de l'Ame qu'est un horoscope natal, ces leçons de grande qualité sauront vous nourrir ainsi que tous ceux dont vous touchez les vies.

Dans ce cas, merci de bien vouloir nous retourner par retour de courrier le bulletin de Souscription ci-joint accompagné de votre règlement.

Bien à vous dans le Dharma,

Shanti  
Nicole

	<p><b>CENTRE DE KRIYA YOGA FRANCE-HAWAII</b>  Maison d'Édition  Association à but non lucratif régie par la loi de 1901-  7, Rue des Lavandières - Le Bois Ragueneau - 44 700 ORVAULT France  Tel : 06 08 49 61 91  E-mail : <a href="mailto:kriyayoga@wanadoo.fr">kriyayoga@wanadoo.fr</a>  Web Site: <a href="http://www.kriyafrance.com">www.kriyafrance.com</a></p>
---	---

## Leçons d'Astrologie – Niveau II – par Sri Goswami Kriyananda

Oui, je souscris au nouvel Enseignement de Goswami Kriyananda : Leçons d'Astrologie, Niveau II .

Je choisis (\*) l'un des modes de versements suivants libellé à l'ordre du CKYF, 7, rue des Lavandières 44700 ORVAULT :

- ☒ 1 chèque de 225 Euros, daté du jour d'émission
- ☒ 2 chèques de 112,50 Euros, datés du jour d'émission
- ☒ 5 chèques de 45 Euros, datés du jour d'émission
- ☒ 15 chèques de 15 Euros, datés du jour d'émission.

Montant du (ou des) chèque(s) en Euros que je joins à ma souscription : ..... x. ....

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : ..... VILLE : ..... Pays : .....

E-mail : ..... Téléphone. .... Portable. ....

Date : .....

Signature : .....

(\*) Merci de bien vouloir cocher la case adéquate et de renvoyer votre bulletin accompagné de votre règlement par retour de courrier.