

À propos du Kriya Yoga et de l'Acharya Satyananda — le point de vue d'une initiée

Par Marina Kapur

Décembre 2012, Londres

À l'occasion, nous nous demandons : pourquoi je suis ici ? Quelle est la meilleure chose pour moi ? Comment puis-je être heureux, en bonne santé, en paix, être une meilleure personne en plus d'avoir du succès et, en même temps, assumer mes responsabilités envers moi-même, ma famille, mon travail et le monde ?

Étant donné que, dans le cadre de mon travail, je soutiens des dirigeants d'entreprise, leur compagnie et leur famille à naviguer dans le monde des affaires, la communauté et la vie de manière à ce que cela reflète leurs passions, leurs objectifs et leurs priorités, j'ai réalisé que ce sont des questions souvent posées. Ma réponse est « commencer par votre vérité ». Pour vivre dans la vérité, nous devons comprendre qui nous sommes. Le point de départ est la réalisation du Soi, la conscience du Soi, sur laquelle la création consciente est édifiée par la présence et la maîtrise de soi. Lorsque je me connais, je peux mieux m'orienter et changer. Je pratique le hatha yoga depuis 1995. En lisant *l'Autobiographie d'un yogi* il y a plusieurs années, j'ai reconnu Mahavatar Kriya Babaji et, dès lors, j'ai voulu expérimenter le Kriya Yoga original. Ce rêve (comme bien d'autres) s'est réalisé. J'ai effectué mon initiation au Kriya Yoga de Babaji en 2011 avec le Yogacharya Satyananda.

Quel Cadeau ! Le Kriya Yoga regroupe mes études en *Raja Yoga* avec *Brahma Kumaris*, *Sudarshan Kriya* et *Padmasadhana* du centre *Art de vivre* ; en *Isha Yoga* avec la fondation *Isha*. Cela concorde aussi avec mes formations en *Power To Create* au *Landmark Education* et en *Self Management Leadership* à l'*Oxford Leadership Academy*. De plus, cela rejoint mes pratiques de Kundalini Yoga et de Yoga Tibétain, qui sont très efficaces en eux-mêmes, mais le Kriya Yoga est une puissance au-delà des mots. La première initiation m'a conduit à la seconde et, maintenant, j'attends avec impatience la troisième initiation avancée pour aller plus loin sur ce chemin afin de rencontrer mon Soi et mon Créateur.

Comme d'autres bénévoles, je participe à l'organisation de séminaires d'initiations à Singapour, à Mumbai, à Delhi, à Munich et à Londres. Chaque fois, l'expérience est belle et différente. Maintenant, je comprends pourquoi ce yoga n'est pas écrit en détail, car les « *mots ne peuvent capturer sa magie* ».

Beaucoup d'initiés au Kriya Yoga ont éprouvé et décrit une sensation *de guérison profonde* et de *purification* physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. L'amour, la foi et l'action consciente remplacent la peur, l'avarice et les réponses inconscientes automatiques dictées par nos habitudes. Nous obtenons la confiance, la force de prendre des décisions courageuses ; soutenus par un niveau intensifié de conscience, d'énergie vitale, d'inspiration de notre guide intérieur, de créativité, d'appartenance et d'un nouveau sentiment de bien-être, qui nous procure cette confiance et cette sécurité que, peu importe ce qui se passe, « *tout est bien* ».

Y a-t-il eu un conflit entre le Kriya Yoga et les autres pratiques spirituelles ? Non. Le Kriya Yoga de Babaji est une approche holistique et intégrale sans aucune obligation envers une confession religieuse. C'est un « art scientifique » et une pratique purement spirituelle que nous dévoilent les enseignements secrets et anciens des Siddhas au profit de notre vie quotidienne moderne. On retrouve dans ce yoga des rituels sacrés : les postures physiques (hatha yoga), la respiration consciente (pranayama), la méditation (dhyana), le chant de mantras (bhakti yoga), le silence (mauna), la réalisation de la vérité (jnana yoga) et la réalisation du Soi (samadhi).

Y a-t-il eu un conflit entre les Gourous ? Non, pas du tout ! En fait, je sens que mes Gourous précédents m'ont mené à Mahavatar Kriya Babaji et que Babaji me prépare à communier avec le Créateur. Personne n'est obligé de quitter un Gourou personnel ou une autre tradition préférée. Il n'y a pas d'obligation d'adopter Kriya Babaji comme seul et unique Gourou. Par contre, nous apprenons à identifier, à réaliser et à ne faire qu'un avec le Gourou en nous.

Y a-t-il un conflit entre les exigences relatives à l'aptitude physique et mon état de santé ? Non, pas du tout. Chacun fait ce qui lui est possible de faire individuellement, à chaque moment de sa vie.

Tout comme d'autres participants, je suis privilégiée d'avoir eu Yogacharya Satyananda comme guide physique pour un certain temps durant mon voyage de retour à la Maison. Par contre, lorsque je l'ai rencontré pour la première fois, j'ai vu un jeune homme européen d'apparence ordinaire, qui n'avait pas les traits que l'on s'attend à voir lorsque l'on rencontre un guide spirituel d'une lignée de gourou traditionnel de l'Inde. Il n'avait pas de longue barbe blanche, pas de robe orange, pas de guirlande, mais seulement des vêtements traditionnels d'un acharya. Il n'avait pas non plus « l'attitude d'un gourou ». Je m'interrogeais sur l'efficacité de ses enseignements. Mais, comme beaucoup d'autres, je fus agréablement surprise que mes appréhensions soient injustifiées. Au contraire, plusieurs d'entre nous ont pensé par la suite que « *nous n'aurions pu demander un meilleur guide* ». Nous avons vu grâce à sa diligence, sa précision et sa patience combien « *ses enseignements sont entiers et complets* ». Sa façon de « *concilier ses connaissances des traditions indiennes anciennes, de la science métaphysique moderne occidentale ainsi que d'autres systèmes de croyances nous a permis de réaliser que la voie du Kriya Yoga est une pratique universelle* », qui ne se limite pas à une religion, une secte, un « isme », ni un engouement à la mode. Par sa clarté d'esprit rafraîchissante et vive et sa simplicité, il illustre bien l'unité entre les concepts, les méthodes de pratique, la base philosophique et yogique, les objectifs et les bénéfiques, les différences et les ressemblances à d'autres traditions afin que « *la façon holistique d'intégrer "le Quoi, le Comment et le Pourquoi" élimine les doutes et répond aux questions sans réponses* ». L'ouverture de Satyananda à partager généreusement sa sagesse avec une attitude « *véritablement sincère, humble et modeste* », rend le Kriya Yoga « *attirant, accessible et applicable* » à tous ; « *son humour innocent rend le voyage plus léger* ». Et grâce à cette légèreté, nous avons la possibilité d'aller encore plus profondément en nous parce qu'il nous donne la possibilité d'être dans un espace authentique pour une expérience intérieure puissante, si nous le voulons ; et parce qu'il est détaché des résultats, il réalise que chacun de nous trouvera le chemin de sa vérité personnelle à son rythme, avec la certitude que chacun de nous reçoit le cadeau d'être touché dans son cœur, un aperçu de la Vérité, une étincelle, et un sentiment d'espoir.

La lumière spirituelle éveille l'âme à sa propre beauté intérieure

Pour moi, Satyananda est une inspiration et un exemple pratique de la façon dont la lumière spirituelle travaille en nous. Sa présence, son attitude et son message se reflètent bien dans ces citations qu'il utilise fréquemment : « *Tout ce qui contient de la peur ne pourra jamais être la Vérité* » et « *Rien de réel ne peut être menacé — rien d'irréel n'existe.* » Elles ont influencé profondément ma perspective de la vérité, de la réalité, de la confiance et de la paix intérieure. Durant l'organisation des séminaires, j'ai été témoin de la compassion et la gratitude de Satyananda. J'étais en colère de voir les conditions pitoyables dans lesquelles il enseignait à l'extérieur de l'Europe, mais il demeurait sans jugement et acceptait la situation. Je me demande encore comment nous, les participants et les bénévoles, pouvons lui rendre sa dévotion et son engagement envers nous. S'il peut abandonner sa profession privilégiée de psychothérapeute certifié et de psychologue pour nous servir, pourquoi ne pourrions-nous pas être plus conscients et responsables pour garantir de meilleures conditions dans lesquelles l'enseignement nous est livré ? Babaji choisit des gens pour être nos guides. Ces êtres sont des cadeaux pour l'humanité. Ainsi, tout comme les autres bénévoles, je suis reconnaissante de l'opportunité de servir Babaji en assistant Satyananda. Karthik, de Singapour, a dit : « *être un bénévole me procure une immense satisfaction et me permet d'approfondir ma sadhana grâce au Karma Yoga* ». Cette passion pour le service est partagée par Adya, Ashish, Bala, Celia, Jayanth, Joy, Narayani, Narsimhan, Neel, Neschay, Sandeep, Sanjay, Subbiah, Sunil, Tarun, Vimala et Vinod, qui sont des bénévoles que je connais personnellement. Cette passion est également partagée par des bénévoles à travers le monde.

Je comprends pourquoi Satyananda ne considère pas qu'il soit important d'écrire des histoires à propos de lui et de sa vie. Il ne cherche pas le statut spécial de célébrité et de gourou — des façons de tomber dans les jeux de l'égo, même si ses connaissances, sa perspicacité, sa sagesse sont grandes. Sa façon de parler démontre bien qu'il est conscient d'être un instrument et le messager d'un enseignement supérieur du Grand Professeur. Son amour pour la solitude et le silence intérieur (en dépit de devoir parler constamment) me rappelle l'une de ses citations préférées de Kabir :

« Je me cherchais. Et je n'ai rien trouvé. Je n'existe plus. La goutte de rosée disparaît dans l'océan. »

Je réalise qu'il y a toujours quelque chose à apprendre. Par contre, je me rappelle les paroles de Satyananda : « *Ne me croyez pas, trouvez vous-même la vérité, expérimentez-la vous-même.* » Merci, Satyananda — nous allons le faire ! Marina.

M.D. Satyananda est un membre de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji depuis 2005, et il donne des séminaires d'Initiation au Kriya Yoga de Babaji dans plusieurs pays. Diplômé en psychologie et psychothérapeute, il a travaillé dans des cliniques et pour des entreprises. Après avoir étudié la sagesse spirituelle du monde depuis l'enfance, ainsi que le Vedanta et le Yoga pendant plus d'une décennie en Inde et en Occident, il a consacré plusieurs années exclusivement à l'étude et à la pratique intense du Kriya Yoga de Babaji et au service du Kriya Yoga de Babaji et de ses étudiants mondialement (Karma Yoga). Il a fait plusieurs pèlerinages en Inde.

Pendant la première partie de l'année 2013, Satyananda donnera des séminaires d'initiation dans plusieurs villes en Inde et au Sri Lanka.