

Il n'y a qu'un seul Guru dans le Kriya Yoga, et c'est Babaji.

Par Durga Ahlund

Selon les principes du Kriya Yoga de Babaji, le Seigneur ne se transforme jamais en homme, de même que l'homme ne se transforme jamais en Seigneur. Le Seigneur réside en chacun de nous et peut être expérimenté en chacun dans des expressions pures d'amour, de compassion, de gentillesse ou d'absence de peur (non pas de courage, mais de véritable absence de peur). Une personne a le potentiel de devenir si raffinée et raréfiée qu'elle rayonne la Vacuité et la Conscience pures à partir d'un seul point, du centre. Cette personne peut absolument tout modifier sans chercher à modifier quoi que ce soit.

Dans le Kriya Yoga de Babaji, aucun « guru humain » n'est requis ou désiré. Les praticiens avancés, dotés de qualités divines, sont de meilleurs enseignants lorsqu'ils font preuve de simplicité, de gentillesse et d'humilité et qu'ils acceptent d'être simplement des êtres sacrés nouvellement nés, qui peuvent voir l'être sacré naissant à l'intérieur d'autrui.

On ne peut pas être dans un état élevé de conscience spirituelle si l'on choisit de ne voir que l'obscurité et non la lumière chez les autres. Cependant, la conscience signifie aussi que vous voyez ce qui est devant vous et que vous reconnaissez ce qui est en vous, même s'il s'agit de quelque chose qui reste à purifier.

Promettre d'être un guru à ses fidèles est contre-productif, car cela incite les étudiants à penser qu'ils ne peuvent pas avancer sur le chemin sans une relation forte avec un autre être humain qui décide de ce qui est bien ou mal, bon ou mauvais. C'est ainsi que se construit un état de dépendance excessive qui entrave la capacité à se renforcer, à prendre de l'assurance et à devenir spirituellement indépendant, tout en découvrant le guru intérieur qui sommeille en eux.

Dans le Kriya Yoga de Babaji, aucun être humain n'est nécessaire pour éveiller, contrôler ou tester un étudiant. Aucun guru humain n'est nécessaire pour que le Kriya Yoga de Babaji soit bénéfique à l'étudiant qui pratique les techniques avec sincérité. Aucun être humain n'est nécessaire pour confronter ou briser les « egos » ou créer des situations pour imposer la rétribution karmique. Les circonstances de la vie sont tout à fait adéquates. Plus nous nous adonnons à la sadhana, plus le karma se libère rapidement.

Dans le Kriya Yoga de Babaji, nous sommes des personnes qui vivons et travaillons dans le monde. On y apprend à prendre conscience de nos propres faiblesses et limites et à avoir confiance que notre partenaire de vie et nos enfants seront de très bons et très honnêtes reflets de ce que nous sommes.

Dans le Kriya Yoga de Babaji, il n'est pas nécessaire d'adorer ou de dépendre d'un être humain. Dans le Kriya Yoga de Babaji, on nous apprend à nous prosterner devant le

Seigneur intérieur, sous la forme merveilleuse de Babaji. Pourquoi cela ? La pratique de l'adoration intérieure est puissante. Et il y a des moments fugaces où le masque de la dualité tombe ; une minute vous êtes cet être sensible qui adore Babaji et la suivante, vous êtes Babaji qui est adoré.

Babaji est la Source éternelle et la Présence dont on peut faire l'expérience *en pratiquant* le Kriya Yoga de Babaji. La syntonie avec Babaji peut se faire presque immédiatement, en une fraction de seconde. Cette communion peut être d'une grande puissance. Chez chaque étudiant, une connexion se produira, et une initiation spirituelle se produira avec la pratique de la sadhana. C'est la voie du Kriya Yoga de Babaji.

« Il n'y a qu'un seul Guru dans le Kriya Yoga, et c'est Babaji. » - Yogi S.A.A. Ramaiah

Les enseignements et la pratique des techniques permettent de comprendre pourquoi nous pratiquons certaines techniques et comment elles agissent pour être efficaces. La pratique des systèmes intégrés de techniques stimule le doux shaktipat, l'éveil du prana kundalini et le développement de la conscience. Le Kriya Kundalini Pranayama est puissant dans ce processus, mais les asanas, les méditations, les mantras et la dévotion préparent et accélèrent le processus.

La réalisation de la Divinité, de Babaji, est une Présence vécue dans le cœur. Et au fur et à mesure que l'initié grandit dans la compréhension et l'expérience spirituelles, sa vraie nature se déploie et sa conscience s'élargit. Nous, kriyabans, cherchons à reconnaître notre propre Vraie Nature, qui est amour inconditionnel et énergie créatrice dynamique.

Et Babaji reste avec nous sous la forme d'une Présence calme et confiante. Nous développons une humilité et une compassion profondes parce que Babaji est universel. Il n'est pas seulement le nôtre. Il est ce centre d'Unité en moi qui reconnaît Sa Présence en vous. Babaji est Celui qui, tout en ne cherchant pas à changer quoi que ce soit, peut absolument tout changer.

La Présence de Kriya Babaji est ce à quoi les étudiants sincères du Kriya Yoga peuvent facilement se connecter. Cela demande du temps et de la sincérité, mais ces petites graines, nourries par la pratique, prendront racine, et ainsi commencera la magie de la transformation. La transformation s'opère en douceur, mais de manière évidente pour soi-même et pour les autres.

Le Kriya Yoga de Babaji n'est pas fantaisiste, il ne vise pas à atteindre des facultés surhumaines ou des pouvoirs psychiques, ni l'immortalité. C'est un art scientifique de la maîtrise de soi qui évolue avec l'expérience des pratiques. L'expérience directe développe la confiance et la foi sur le chemin, une fois que l'on se rend compte que l'on se libère des anciennes limitations perçues et que l'on se libère des anciens conditionnements, des anciens comportements et de l'émotivité excessive. La créativité et l'amour se développent.

L'un des plus importants dons que l'enseignant du Kriya Yoga de Babaji peut aider chaque étudiant à acquérir est celui de développer la confiance, la foi et l'amour pour sa pratique du Kriya Yoga, ainsi que la confiance dans sa propre guidance intérieure. Grâce à ces techniques, les étudiants peuvent reconnaître leur propre guru intérieur, qui les guide et les a guidés tout au long de leur voyage dans cette vie.

La pratique du *kriya asana vanekom*, la première posture de la série des 18 postures du Hatha Yoga, nous aide à réaliser cette compréhension. Elle comprend une invocation à Babaji, « Om Kriya Babaji Nama Aum ». Ce mantra est un appel au Seigneur qui est en nous. Elle est exécutée avec la couronne de la tête (la demeure du Guru tattva) et les genoux au sol, les paumes jointes au-dessus de la tête et la partie inférieure des jambes relevées, afin de s'assurer que les trois bandhas sont engagés. Elle est suivie de la Salutation au Soleil, à nouveau avec le mantra de Babaji « Om Kriya Babaji Nama Aum » et le Chant de l'adoration du Soleil. Ces exercices permettent l'introversion du mental, ils retirent le mental du corps, favorisent la relaxation et l'alignement. Tous les asanas sont destinés à créer un équilibre et à développer la conscience, afin que nous fassions la pratique, pleinement engagés, mais sans un mental qui pense et qui rumine.