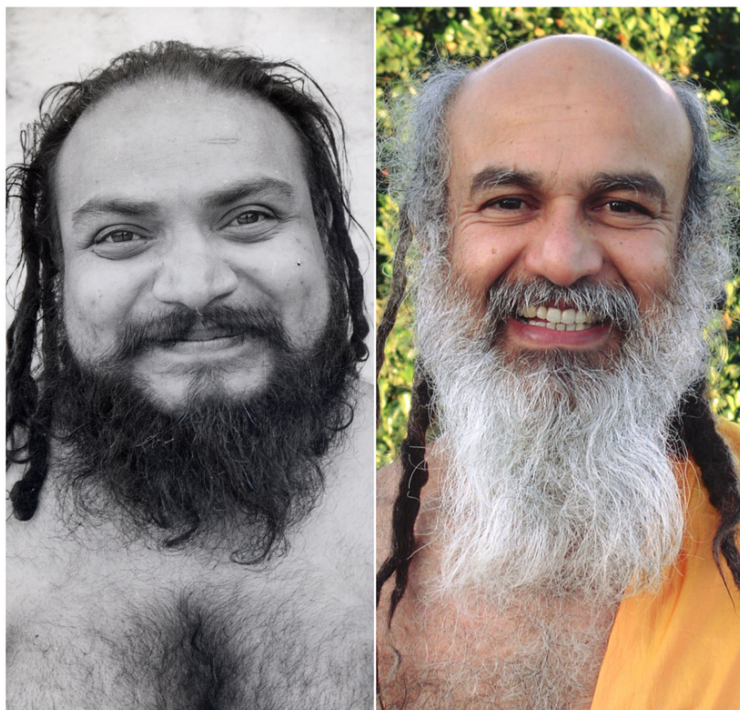


Apprenez la méditation ~ Jangama Dhyana ~



En ligne, libre et ouverte à tous!



Une opportunité unique d'apprendre l'une des techniques de méditation les plus avancées de Shri Babaji.

Vous n'avez pas besoin de vous rendre jusqu'à l'Ashram de Babaji en Inde pour l'apprendre.

Recevez une guidance dans le confort de votre propre maison!

Sessions de méditation en ligne de Babaji



Babaji conduit une session de méditation en ligne.

Babaji organise chaque semaine des sessions de méditation et de questions-réponses en ligne (détails ci-dessous) - la participation est totalement gratuite et ouverte à toute personne désireuse d'apprendre de l'un des plus grands maîtres de méditation que le monde ait connu ces dernières décennies.



Babaji répond aux questions des chercheurs spirituels lors d'une session de questions-réponses de la retraite 2024 à l'ashram de Devarayasamudra dans le sud de l'Inde.

Les sessions se composent d'une méditation silencieuse d'une heure, pour laquelle Babaji donne les instructions de méditation, suivie d'une séance de questions-réponses de 45 minutes, où des questions sont posées à Babaji sur un sujet spirituel spécifique. Par la suite, la séance est ouverte à tous les participants pour poser des questions liées à la spiritualité et à la méditation, directement à Babaji.

Horaire et heures des méditations:

	IST (heure normale de l'Inde)	Horaires internationaux disponibles sur le site Web
Séance du samedi:	17:00	
Séance du dimanche:	20:00	
Séance du jeudi:	17:00	

Pour vous **inscrire** à n'importe quelle **session de méditation en ligne** et en savoir plus sur le programme et les horaires internationaux, visitez s'il vous plaît notre site web **www.srby.org**

La technique de méditation de Jangama Dhyana

C'est l'une des méthodes ancestrales pratiquées depuis les temps reculés de l'ère Rig Védique en Inde. Les anciens Sages et Yogis, en quête de vérité, ont finalement atteint le silence parfait de l'esprit et la Réalisation du Soi, où ils ont réalisé leur propre existence en tant que « Cela », l'Âme Immortelle, au-delà de la naissance et de la mort du corps physique.

Cette méditation est universelle, sans rapport ni lien avec aucune religion ou système de croyance.

Le Guru de Babaji, Shri Swamiji, n'a jamais essayé d'imposer une quelconque doctrine religieuse. Il avait toujours l'habitude de dire :

Vous n'avez pas à vous engager ni à vous tourner vers une nouvelle foi ou une religion particulière, maintenez votre foi dans le chemin que vous suivez actuellement et pratiquez la méditation, alors vous saurez qui vous êtes et ce dont vous avez besoin. Ne succombez pas aux préjugés religieux.



Shri Shiva Rudra Balayogi Maharaj, affectueusement connu sous le nom de Babaji par tous ses fidèles.



Le Gourou de Babaji, Shri Shivabalayogi Maharaj, affectueusement appelé Swamiji par tous ses fidèles.

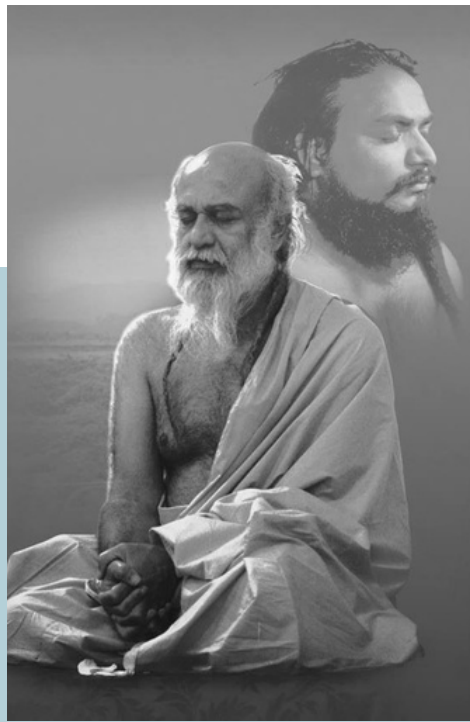
Instructions pour Jangama Dhyana

- Asseyez-vous confortablement, en gardant le dos et le cou droits.
- Fermez les yeux.
- Concentrez l'esprit et la vue entre les sourcils.
- Continuez à regarder là en focalisant votre attention.
- Ne répétez ni n' imaginez rien - regardez simplement.
- Si des pensées ou des visions surviennent, continuez simplement à regarder.
- Gardez les yeux fermés jusqu'à la fin de la méditation.

Elle doit être pratiquée de manière douce, sans forcer, ni se précipiter. Avec une concentration juste, l'attention est portée sur un seul point. ²

Pourquoi méditer ?

Si vous observez votre esprit, vous remarquerez qu'il pense constamment, sautant d'une pensée à une autre. Il ne semble pas s'arrêter même pendant une fraction de seconde. Une pratique régulière de cette méditation permettra de reprendre le contrôle de l'esprit, de pouvoir penser quand nous le voulons et d'arrêter l'esprit lorsque nous souhaitons qu'il se repose. Une maturité et une meilleure qualité de pensée se développent. Finalement, la paix et le contentement, si évanescents en ce monde, peuvent être atteints. Babaji explique toujours que le but fondamental de la méditation est de calmer votre esprit. Comme Babaji le répète toujours :



Peu importe le nombre de livres que vous lisez ou le nombre de conférences ou de discours que vous écoutez, un peu de votre propre expérience fera une grande différence.

Les Bienfaits de la Méditation

Avec la pratique régulière de cette technique de méditation, on peut atteindre :

- Une vie sans stress.
- Une plus grande paix et un plus grand contentement.
- Une capacité de compréhension plus mature.
- Une concentration et une attention accrues.
- Une meilleure mémoire et un pouvoir d'observation plus grand.

Si vous poursuivez cette méditation, vous pourrez finalement connaître votre vrai Soi, comment vous existez au-delà de la naissance et de la mort du corps physique – en tant qu'Entité Éternelle, l'Âme Immortelle.

La paix et le bonheur permanents que nous recherchons tous sont atteints une fois pour toutes.



Pourquoi choisir Jangama Dhyana comme pratique de méditation ?



Jangama signifie en sanskrit «Existence Éternelle» et Dhyana (Méditation) signifie «porter votre attention sur ». Ainsi, selon les mots de Babaji, la signification de Jangama Dhyana est :

Porter votre attention (ou méditation) sur la Vérité Ultime et Éternelle de l'Existence que Vous êtes.

C'est l'une des techniques les plus élevées, pratiquée en Inde depuis la nuit des temps, que Babaji et Swamiji ont tous deux exercée pour atteindre la réalisation du Soi. C'est très simple et direct : l'esprit s'entraîne à être calme par lui-même, sans aucun ancrage extérieur. En utilisant les globes oculaires, qui sont les organes sensoriels les plus puissants, l'attention de l'esprit est portée sur un seul point entre les sourcils. Si nous pouvons suivre le commandement « Observe simplement », sans faire d'analyses ni émettre le moindre jugement, l'esprit peut être purifié de toutes les pensées et suppositions auxquelles il s'est accroché depuis toujours. Au fur et à mesure que l'on progresse, l'esprit devient de plus en plus calme et paisible ; son attention se déplace de toutes les pensées et imaginations de l'esprit vers son Soi réel - cet état originel de Pure Conscience.

C'est comme être recruté directement comme officier, vous n'avez pas besoin de devenir commis et de gravir les échelons jusqu'à ce que vous soyez finalement promu officier.

Pour apprendre la bonne méthode, un Maître expérimenté est ce qui fera la différence !

Comme Shri Krishna le dit à Arjuna:

Arjuna, avant que la mort ne te réclame, va voir ceux qui connaissent la Vérité, assis à leurs Pieds de Lotus avec révérence, en demandant leur permission, pose des questions intelligentes, puis adopte les méthodes enseignées par le Guru, pratique cette sadhana et atteins cette Vérité pour Toi-même.



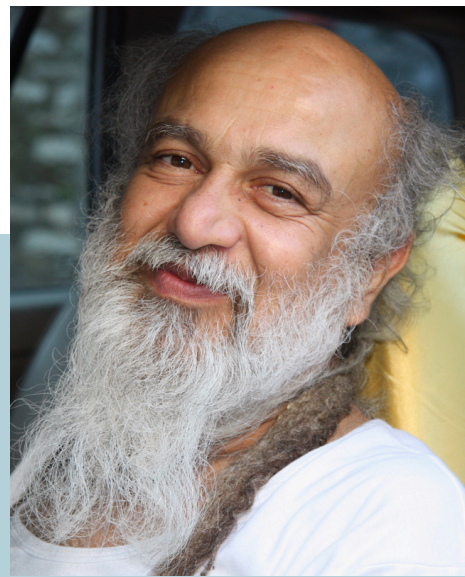
Lorsque nous voulons apprendre de quelqu'un, que nous l'adoptons comme ami, comme professeur ou même comme Guru, il est essentiel d'avoir du respect et de la révérence afin de pouvoir être sérieux dans notre pratique et adopter l'attitude juste envers le processus d'apprentissage.

Seul un Maître authentique, celui qui a parcouru le chemin et atteint l'accomplissement ultime de la Réalisation du Soi, peut conduire un étudiant vers ce but final.

Babaji enseigne non seulement par des mots, mais aussi par ses actes. Il est une parfaite incarnation vivante de Ses enseignements.

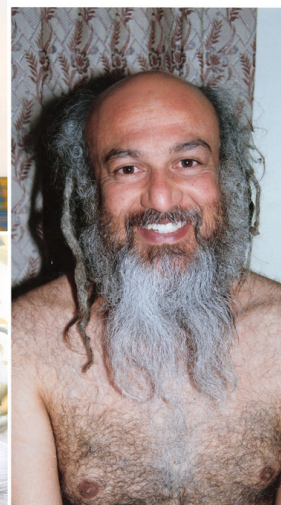
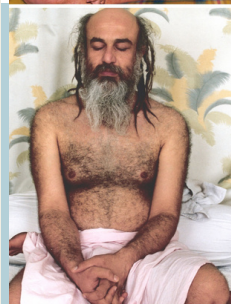
Qui est Babaji ?

Shri Shivarudra Balayogi Maharaj, affectueusement appelé Babaji par tous ses fidèles, est un yogi qui a atteint la réalisation du Soi. Il enseigne de manière très simple, directe et pratique les plus hautes vérités. Il guide et donne des idées précieuses sur l'esprit, la conscience, la méditation, la spiritualité et l'ancienne philosophie indienne du yoga telle qu'enseignée par son gourou, le grand Shri Shivabalayogi Maharaj, et à partir de son expérience directe en méditation profonde connue sous le nom de Tapas.



Babaji a été initié à cette technique de méditation par son gourou à l'âge de 19 ans et est allé vivre dans l'ashram (monastère) de son gourou, consacrant sa vie entière au service et à la mission de ce dernier. Pendant les vingt années suivantes, il a été formé par son maître à pratiquer le service désintéressé, la dévotion et la méditation. Une fois ses tâches quotidiennes terminées, il pratiquait la méditation pendant au moins 5 à 6 heures par jour sous un arbre derrière l'ashram.

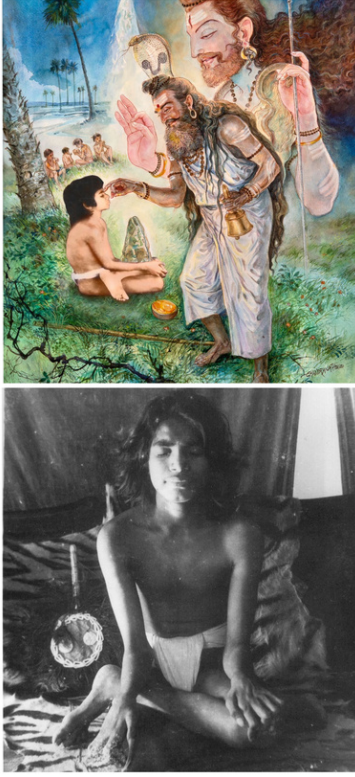
Après que son gourou ait abandonné son corps physique, Babaji a été initié au Tapas (le plus haut degré de pratique de la méditation) par une vision divine de son gourou et est resté en réclusion, pratiquant 18 à 20 heures de méditation profonde par jour pendant les 5 années qui suivirent. En 1999, il a émergé en tant que yogi revenant dans le monde pour servir l'humanité en poursuivant la mission de son gourou en vue de faire faire prendre conscience de ce précieux don qu'est la méditation.



Babaji pendant ses Tapas de 1994 à 1999, lorsqu'il est finalement devenu yogi.

Lignée et histoire

Cette technique de méditation a été ramenée au monde par la manifestation divine du Seigneur Shiva en tant que Sage Jangama lorsqu'il a initié Sathyaraju (le nom de Swamiji avant la Réalisation) au Tapas à l'âge de 14 ans seulement. Le jeune garçon est resté immergé dans une méditation profonde pendant en moyenne 23 heures par jour pendant les 12 années qui suivirent, émergeant finalement comme l'un des plus grands yogis que l'Inde ait produit.



En haut à gauche : Peinture de Swamiji initié au Tapas par le Sage Jangama.
En bas à gauche et à droite : Swamiji pendant son Tapas de 1949 à 1961
lorsqu'il est finalement devenu Yogi.

Pour en savoir plus sur Shri Swamiji, Shri Babaji et leurs enseignements,
visitez www.srby.org.

La Mission

Après avoir terminé son Tapas, le Seigneur Shiva et la Déesse Parvati apparurent devant Swamiji et lui confièrent sa nouvelle mission :

Les gens de ce monde se sont oubliés eux-mêmes et c'est pourquoi ils sont malheureux. Initiez-les au Dhyana Yoga afin qu'ils puissent se connaître eux-mêmes par la pratique de la méditation.



Le Seigneur Shiva et la Déesse Parvati apparaissant devant Swamiji à la fin de son Tapas.

La mission de Shri Swamiji et Shri Babaji, telle qu'ordonnée par le Divin Guru, est d'enseigner, d'aider et de guider tous les chercheurs spirituels qui sont attirés par le chemin spirituel. Ils enseignent, sans compromis, les plus hautes vérités spirituelles en transmettant leur philosophie et en initiant l'étudiant à la pratique de la méditation. Ils soulignent la nécessité pour l'humanité de s'engager sérieusement sur le chemin spirituel et, ayant obtenu la paix de l'esprit grâce à la méthode de méditation, seulement alors pourra-t-on voir la paix et l'harmonie régner dans ce monde.

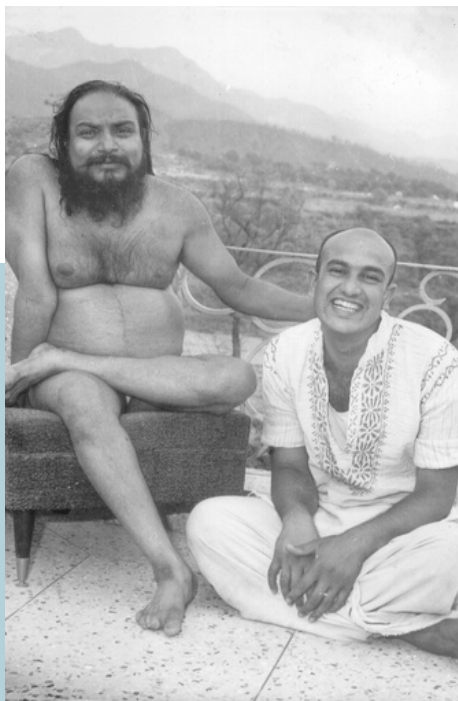
Ce dont vous avez besoin, c'est de maîtriser votre esprit et de découvrir qui vous êtes vraiment. La plus grande merveille et le véritable miracle, c'est lorsque vous atteignez la paix et réalisez votre propre existence en tant qu'Âme Immortelle.

~ Shri Babaji

La Philosophie

Poursuivant la mission de son gourou Shri Swamiji, Babaji enseigne la technique de la méditation gratuitement, sans frais, dans le monde entier depuis 23 ans, en donnant le Darshan, l'initiation (Diksha) à la méditation et en dirigeant des Satsangs (sessions d'enseignement), le tout uniquement grâce à l'aide de dons volontaires.

La Mission fonctionne ainsi depuis sa création en 1962, lorsque Shri Swamiji est apparu au monde en tant que Yogi, après avoir achevé ses douze années de Tapas ardues (le plus haut niveau de pratique de la méditation) pour servir toute l'humanité en



Babaji avec son Gourou, Swamiji, 1980.

offrant ce précieux don de la méditation, connu sous le nom de Jangama Dhyana.

Beaucoup d'entre vous se demandent probablement pourquoi toute cette connaissance, cette sagesse et la technique du Jangama Dhyana ont été données gratuitement pendant toutes ces années, sans aucune discrimination de caste, de religion, de croyance ou de statut.



Swamiji avec sa mère après une année de Tapas pour la paix dans le monde. Des centaines de milliers de personnes sont venues pour son Darshan et ses bénédictions. Ashram de Bengaluru, 1969.



Babaji répond aux questions des chercheurs spirituels lors de la retraite de méditation et de sadhana de 2024.

C'est parce que la Mission suit l'ancienne tradition du Guru Dakshina («Donation» en sanskrit). Dans l'Inde ancienne, traditionnellement, le Guru transmettait librement la connaissance, la sagesse et la méthode pratique à l'étudiant - pour atteindre le but spirituel le plus élevé - sans rien facturer ni sans entrer dans aucune sorte de contrat commercial où la quantité de connaissances et de sagesse que le Guru transmettait dépendrait de la contribution de l'étudiant, le ou la traitant ainsi comme un(e) client(e). Au contraire, l'étudiant, en fonction de ses capacités et de son libre arbitre, faisait un don pour aider le Guru à subvenir aux besoins de son corps physique et pour l'entretien de l'institution qu'il ou elle a pu établir.



À gauche Swamiji et à droite Babaji avec des fidèles du monde entier - Inde, Italie, Australie, Amérique, Malaisie..

Le véritable Guru est toujours prêt à transmettre toute la connaissance et la sagesse, mais la seule attente du Guru envers l'étudiant est sa propre sincérité, ses efforts et sa foi. C'est la seule exigence et demande du Guru, afin que le processus d'apprentissage puisse réellement se dérouler.

Pratiquer les Enseignements et atteindre la Vérité est en soi le plus grand don, le meilleur cadeau qu'un étudiant puisse me faire. ~ Shri Babaji



Babaji méditant avec les participants à la retraite, février 2023.

Comme Shri Swamiji l'a dit lui-même lorsque certains de ses fidèles Occidentaux ont mentionné le fait qu'il devrait faire payer le Dhyana Diksha (Initiation à la Méditation), sinon les gens ne comprendraient pas sa valeur:

Voyez, lorsque Shankara Bhagavan (Seigneur Shiva) est venu et m'a fait m'asseoir pour Tapas, il n'a rien demandé, donc, au nom du Dhyana (méditation), je ne vais rien demander. Avec toutes les contributions volontaires qui me parviennent, je peux faire fonctionner mon Ashram avec cela.



Swamiji donne du prasada (nourriture bénie) à sa mère, Parvatamma.

Nous apprécions profondément toutes les contributions volontaires qui aident à soutenir et à diffuser la Mission. De nombreux enseignements de Babaji sont disponibles gratuitement sur le site Web et sur les plate-formes de médias sociaux comme YouTube, Instagram, Facebook.



Ceux qui souhaitent approfondir cette pratique sont invités à venir à l'ashram et à recevoir le Dhyana Diksha (initiation à la technique de méditation Jangama Dhyana) directement de Babaji.

Les retraites de méditation à l'ashram sont également ouvertes à tous pour permettre aux chercheurs spirituels de se retirer de leur routine quotidienne

pendant un certain temps et de se concentrer sur l'approfondissement de leur pratique spirituelle en présence physique de Babaji. Les détails de la retraite seront annoncés en ligne une fois les dates finalisées.



Swamiji lors d'un programme de méditation.
Des milliers de personnes sont venues recevoir le Dhyana Diskha.
Hôtel de ville de Mysore, Inde. 1966.

*Cette retraite est une occasion
en or pour vous tous d'être
disciplinés. Je voudrais que
vous soyez tous parfaits, plus
matures et que vous
développiez une attitude juste
dans la vie. ~ Babaji*

Merci d'avoir lu cette brève introduction sur la vie et la Mission de Swamiji et Babaji. Nous espérons que vous serez tous inspirés à pratiquer la méditation, à suivre le véritable chemin spirituel et à atteindre cette paix intérieure dont nous avons tous besoin et que nous recherchons.

Nous espérons vous voir bientôt à l'une des sessions de méditation en ligne !



Photo du dernier jour de la retraite de méditation et de sadhana, février 2024.

***Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
Sushantir Bhavatur Sushantir Bhavatur***

*Divin, nous ne savons pas combien de mondes comme celui-ci tu as pu créer.
S'ils existent, que tous les êtres de tous les mondes soient heureux.
Que la paix règne, que la paix règne.*



ॐ शिवाय शिवबाल योगेन्द्राय परब्रह्मणाय

~ *Om Shivaya Shivabala Yogendraya Parabramanaya* ~

~ *Shiva, qui est venu en tant que Shivabalayogi, est la Vérité ultime* ~

Veillez visiter **www.srby.org** ou envoyer un e-mail à **info@srby.org** pour plus d'informations sur la mission, les sessions en ligne, les événements à venir, les retraites, comment contribuer ou toute question liée à la spiritualité.

Pour en savoir plus sur Babaji et ses enseignements, rendez-vous sur :



www.srby.org

Visitez le site pour des enseignements, des vidéos, des livres, de la musique et plus encore...



Shivarudrabalayogi



Shivarudrabalayogi



Application de méditation ~ Shri Babaji

Application avec le minuteur et l'audio de Babaji donnant les instructions de méditation et un mantra indiquant la fin de la méditation.



Shiva Rudra Balayogi (Chaîne)

- In Quest of Truth - Questions et réponses avec Shri Babaji
- Spiritual Gems (courts) (Playlists)
- Musique, chants et plus encore...

Shri Babaji App



Listen On
Spotify





Inscrivez-vous gratuitement
aux séances de méditation
en ligne de Babaji.



Téléchargez la version
en ligne de ce livret.