

Table des matières

Préface.....	5
Première partie : Le dilemme de l'homme : trouver le bonheur permanent dans un monde marqué par le changement	7
1. Pourquoi pratiquer le Kriya Yoga?.....	7
2. Le karma: la cause ou la conséquence?.....	16
3. Nos préférences et nos aversions : la maladie du mental	28
4. Les doutes.....	30
5. La sincérité	32
6. Le sourire éternel	33
Deuxième partie : Trouver le chemin spirituel.....	35
1. Le Gourou Purnima et le gourou	35
2. L'aspiration.....	43
3. Recevoir la grâce de notre Satgourou Kriya Babaji Nagaraj	45
4. La discipline par rapport à la dévotion	54
5. Le sens de l'initiation	55
6. Qu'est-ce que le Kriya Yoga de Babaji.....	57
7. Imaginer.....	74
8. L'avoir et le garder	75
9. L'art de la méditation, vous et ce que vous n'êtes pas.....	77
10. Par le contentement, on obtient la joie suprême	90
11. La demeure d'un homme est son ashram.....	93
12. Satsang	98
13. L'espace sacré	100
Troisième partie : Transformez votre vie en yoga	102
1. Progresser vers l'équilibre : calmement actif, activement calme	102
2. Ce dont le monde a besoin maintenant c'est d'amour et de compassion.....	104
3. Le jugement ou comment éviter de se faire du mal et de faire du mal aux autres	107
4. Le yoga en tant que mouvement social.....	115
5. Tout pays est ma patrie et toute personne est ma famille	119
6. La folie sainte, la kundalini, la shaktipat et la suppression de l'ego	122
7. Comment évaluer notre progrès spirituel?	127
8. Le yoga du 21 ^e siècle.....	136
9. Tapas : se lancer un défi à relever	138
10. Samadhi	141
11. Kaivalyam : la liberté absolue	147
12. La sadhana de la vie.....	150
13. Questions – réponses.....	153
- Comment devons-nous nous concentrer lors de la pratique des mantras?.....	153

- Comment équilibrer la concentration intérieure et extérieure dans le but d'optimiser les deux?	154
- Dans l'Advaita Vedanta, on se concentre seulement sur le Soi. Pourquoi dans le Kriya Yoga de Babaji, nous concentrons-nous sur d'autres choses?	157
- Quelle différence y a-t-il entre le Kriya Yoga de Babaji et le Kriya Yoga diffusé par Yogananda et ses successeurs?	158