



Journal du Kriya Yoga

d e B a b a j i

Éditorial

Le yoga comme médecine

par M. G. Satchidananda

Le troisième symposium sur la Recherche et le yoga comme thérapie (Yoga Therapy and Research - SYTAR) s'est tenu à Los Angeles du 5 au 8 mars 2009. Nous étions 700 participants, des enseignants de yoga et des thérapeutes. J'ai été ravi de connaître les résultats de plusieurs études scientifiques réalisées selon des normes rigoureuses. Elles ont démontré l'efficacité du yoga pour soigner de nombreuses maladies. Le yoga est reconnu comme un outil pour la médecine

moderne. Les résultats de l'étude de marché effectuée par « Yoga Journal », sont publiés dans la seconde partie de ce numéro du journal du Kriya Yoga et ils montrent que le yoga est reconnu par les scientifiques, ainsi que par les Américains.

Dans cet article, je souhaite faire un résumé de plus de 40 études qui ont été présentées au SYTAR sur les découvertes récentes de la médecine concernant les effets bénéfiques de la pratique régulière du yoga.

1. *L'efficacité du yoga pour réduire le stress et améliorer le bien-être au travail.* Un test contrôle a été réalisé à l'Université de Bangor, au nord du Pays de Galles sur 48 membres du personnel, 24 ont été mis dans un cours de yoga et 24 dans un autre groupe témoin. Le groupe de yoga pratiquait 60 minutes à l'heure du déjeuner, 3 jours par semaine pendant 6 semaines. Les résultats de l'étude ont démontré que les personnes du groupe yoga étaient plus calmes, plus joyeux, plus dynamiques et avaient l'esprit plus clair. Ils ont acquis une confiance en eux, particulièrement en période de stress et d'événements forts de la vie.

2. *Les effets du Yoga d'Iyengar sur la consommation de médicaments et la fréquence des consultations médicales pour des personnes souffrant de douleurs chroniques du dos (CLBP).* Des personnes présentant ces symptômes ont participé à un programme de yoga sur 6 mois. Ils ont diminué les visites chez le médecin et même les frais en médicaments sur la période de l'étude et dans les 6 mois qui ont suivi.

3. *Les effets du Sudarshan Kriya Yoga (SKY) sur le syndrome dépressif et la qualité de vie dans les dépressions unipolaires et bipolaires.* Pendant 16

à l'intérieur

1. Éditorial: "Le yoga comme médecine" par M. G. Satchidananda
4. "Le silence est sacré" par M. G. Satchidananda
4. "Yoga in America" une étude révèle que le yoga est en train de devenir un outil thérapeutique pour de nombreuses pathologies
8. Nouvelles et Notes



Éditorial (suite)

semaines, une étude a été réalisée sur un échantillon aléatoire de 21 personnes souffrant d'une forme sévère de dépression bipolaire. Les participants ont été divisés en deux groupes : 8 semaines de SKY suivies par 8 semaines de psychoéducation ou 8 semaines de psychoéducation suivies par 8 semaines de SKY. Les résultats ont montré que le yoga est bénéfique et aide à soulager les symptômes des formes légères et modérées des troubles des dépressions bipolaires et unipolaires.

4. *Le yoga comme méthode pour soulager la douleur et l'anxiété chez les patients en hématologie-oncologie pédiatrique* : vingt patients, âgés de 11 à 26 ans atteints de cancer ont assisté à 28 cours de yoga particulier avec un professeur. Le résultat a démontré que le yoga peut être une méthode efficace pour réduire la douleur et l'anxiété chez les patients cancéreux.

5. *La prise de conscience/l'attention comme déclic pour changer : guérir du stress traumatisme et post-traumatique*. Les événements traumatisants, tels que les accidents de moto, les combats, la violence interpersonnelle, les catastrophes naturelles, peuvent perturber sur le long terme la vie des gens et conduire à un Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT). Une étude sur la façon dont la prise de conscience sert d'intermédiaire entre le traumatisme et le TSPT a démontré que de vivre dans le moment présent, sans jugement, que ce qui se produit dans la prise de conscience peut aider les individus traumatisés à faire face aux symptômes comme de revivre l'événement, l'évitement ou l'hyperexcitation, qui caractérisent le TSPT.

6. *Les effets du yoga sur l'équilibre et la capacité à déplacer*

un objet du sol sur une population d'adultes indépendants âgés. Cinquante personnes âgées de 55 à 83 ans ont participé pendant 13 semaines à un programme de Hatha Yoga thérapeutique, qui comprenait un cours hebdomadaire de yoga de 90 minutes et une séance de 30 minutes sur cassette vidéo à pratiquer 5 jours par semaine à la maison. L'étude a montré une amélioration significative dans l'équilibre et la capacité à déplacer un objet. Le protocole qui a servi pour l'étude pourrait être utilisé de manière efficace dans les programmes destinés aux adultes indépendants âgés qui vivent seul, assistés ou en maison de retraite, afin de leur donner une plus grande indépendance et une meilleure qualité de vie.

7. *Les effets d'un protocole de yoga d'une pratique quotidienne de 15 minutes dans le cadre d'aides psychologiques à l'école*. Les chercheurs considèrent qu'une école américaine sur dix est une usine à échec scolaire. Chaque élève qui laisse tomber le lycée coûte à la nation en moyenne 260 000 \$. Un protocole de 15 minutes de yoga a été mis en place, incluant des postures, des exercices de respiration et de méditation, dans 15 classes du lycée El Cerrito en Californie, sur une période de 18 semaines à l'automne 2008. Les premiers résultats de l'étude indiquent des changements encourageants tant sur le stress que sur la maîtrise de soi.

Les personnes qui ont pratiqué le yoga comme thérapie ont signalé l'efficacité dans de nombreux maux. En 1983-84, le Yoga Biomedical Trust basé à Londres et dirigé par le Docteur Robin Munro, a interviewé 2 700 personnes, âgées pour la plupart de 31 à 60 ans, qui ont pratiqué le yoga thérapeutique. Pour pouvoir être sélectionnés, les participants devaient avoir pratiqué le yoga pendant au moins deux heures par semaine depuis un an ou plus.

Le yoga permet tout cela sans compter la réduction ses nombreux effets secondaires effrayants des derniers médicaments mentionnés dans les publicités à la télévision. Et cela marche simultanément pour plusieurs pathologies. Aucun médicament ne peut revendiquer cela. Étant donné que le système médical américain est ruiné, qu'il y a une forte dépendance aux médicaments, à l'alcoolisme, des maladies associées au stress, des dépressions, de plus en plus d'élèves qui laissent tomber les études et une population vieillissante, nous pouvons tous trouver des moyens d'aider nos familles, nos amis et nos voisins en partageant notre connaissance et notre amour du yoga avec les autres. Je conseille vivement à tous nos lecteurs de le faire et de participer ainsi à apporter une solution à la crise que traverse le monde.

Mon professeur, Yogi Ramaiah, un des pionniers de yoga en tant que thérapie, avait coutume de citer le Siddha Bogan athar, qui, il y a plus de mille ans, disait : « il arrivera un moment où les gens prendront un comprimé pour chaque chose. Puis ils découvriront l'art scientifique du yoga et jeteront tous leurs comprimés ». Je crois que le temps approche à grand pas. Le mois dernier, un des principaux présentateurs du SYTAR, le Docteur Richard Usatine, Directeur Médical, physicien primé, professeur de médecine familiale à l'U

Pathologies améliorées par le yoga (notes personnelles)

Pathologies	# de personnes ayant répondu	% de pers. aidées par le yoga
Alcoolisme	26	100
Anxiété	838	94
Arthrite et Rhumatisme	589	90
Asthme ou bronchite	226	88
Maux de dos	1,142	98
Cancer	29	90
Diabète	10	80
Ulcère duodénal	40	90
Maladies cardiaques	50	94
Hémorroïdes	391	88
Hypertension	150	84
Insomnie	542	82
Problèmes de ménopause	247	83
Problèmes de menstruation	317	68
Migraine	464	80
Maladie neurologique/musculaire	112	96
Obésité	240	74
Syndrome prémenstruel	848	77
Tabagisme	219	74

Source: The Yoga Biomedical Trust, London

Suite à la page 3



L'étude démontre que le yoga améliore les pathologies suivantes:

Alcoolisme	Retard mental
Anxiété	Migraine et maux de tête
Asthme	Sclérose en plaque
Trouble du déficit de l'attention	Névrose (phobies)
Cancer	Trouble obsessionnel compulsif
Syndrome du canal carpien	Ostéoarthrite
Maladies cardiaques ou respiratoires	Ostéoporose
Crise cardiaque	Douleurs chroniques
Dépression	Pancréatite
Diabète	Pleurésie (liquide dans les
poumons)	
Syndrome de sevrage	Réhabilitation cardiaque
Désordres alimentaires	Rétablissement post opératoire
Épilepsie	Syndrome post-polio
Fibromyalgie	Grossesse – normale ou à risque
Maladies du cœur	Polyarthrite rhumatoïde
Hypertension	Rhinites
Sida	Schizophrénie
Infertilité	Scolioses
Insomnie	Sinusites
Syndrome du colon irritable	Tuberculose
Symptômes de la ménopause	Incontinence urinaire

Source: Timonthy McCall, M.D., *Yoga as Medicine*, Bantam Books, 2007

Pourquoi le yoga guérit ?

Voici comment le yoga agit sur la santé en préventif et en curatif, par la pratique des postures, de la méditation et du pranayama :

1. Augmente la souplesse
2. Renforce les muscles
3. Améliore l'équilibre
4. Renforce le système immunitaire
5. Améliore le maintien
6. Tonifie les poumons
7. Apporte une respiration plus lente et plus profonde
8. Enraye la respiration par la bouche
9. Augmente l'oxygénation des tissus
10. Améliore la santé des articulations
11. Nourrit les disques intervertébraux inconscientes
12. Améliore le retour veineux
13. Augmente la circulation de la lymphe
14. Améliore le fonctionnement des pieds
15. Améliore la proprioception
16. Améliore la maîtrise des fonctions du corps
17. Renforce les os
18. Régularise le système cardiovasculaire
19. Aide la perte de poids
20. Détend le système nerveux
21. Améliore le fonctionnement du système nerveux
22. Améliore le fonctionnement du cerveau
23. Active le cortex préfrontal gauche
24. Change le niveau des neurotransmetteurs
25. Diminue le niveau de Cortisol, une hormone du stress
26. Diminue la glycémie
27. Diminue la tension artérielle
28. Améliore le bon Cholestérol/Triglycéride
29. Fluidifie le sang
30. Améliore le fonctionnement de l'intestin
31. Relâche les crispations musculaires
32. Utilise l'imagination pour agir sur le corps
33. Soulage la douleur
34. Diminue la consommation de médicaments
35. Favorise des bonnes relations
36. Améliore l'équilibre psychologique
37. Conduit à des habitudes de vie plus saines
38. Encourage le l'évolution spirituelle
39. Suscite l'effet placebo
40. Encourage à s'investir dans l'auto guérison

université du Texas, qui depuis 2000 est élu par ses confrères pour faire partie des meilleurs médecins américains (The Best Doctors in America) prescrit à ses patients des cours de yoga.

En 1975, j'ai posé à Yogi Ramaiah, cette question « quand le yoga sera-t-il reconnu comme thérapie en Amérique ? » Il a répondu qu'il faudrait attendre au moins 30 ans. Au cours de ces trois dernières années, l'Association Internationale des Thérapeutes du Yoga (International Association of Yoga Therapists) a triplé son nombre d'adhérents qui est d'aujourd'hui de 2 500.

J'aimerais encourager tous nos lecteurs à pratiquer le yoga pour leur auto guérison et apporter ainsi leur contribution à sa reconnaissance. L'IAYT a besoin de dons pour financer la recherche. Si cela vous intéresse de faire partie du projet, il vaut mieux d'abord devenir un professeur de yoga diplômé d'une école telle que la notre «le Kriya Yoga de Babaji » qui répond aux critères de l'Alliance du Yoga (Yoga Alliance), qui regroupe les écoles de yoga et les professeurs certifiés aux États-Unis. Nous dispenserons une formation d'enseignants de yoga à Francfort en Allemagne du 4 au 14 août 2009 et au Québec en juillet 2010. Mais vous pouvez tous d'ors et déjà commencer à partager votre amour et votre connaissance du yoga avec ceux que vous aimez, vos voisins et vos collègues de travail. A l'avenir, tout le monde doit être en bonne santé, fort et conscient. □



Le silence est sacré

par M. G. Satchidananda

Lorsque nous sommes stressés, le mental peut devenir notre pire ennemi. Il est bombardé de milliers d'impressions sensorielles, de ruminations, de doutes et d'habitudes répétitives. Selon la recherche médicale, l'épidémie de maladies modernes se doit en grande partie au stress. Et une des plus importantes sources de stress est le bruit. Nous sommes assujettis à des niveaux de bruit bien supérieurs à ceux que connaissaient nos ancêtres. Quelques exemples courants : voitures, appareils électriques, voisins, avions, téléphones cellulaires, téléviseurs, radio, iPod et chaînes stéréo. À la longue, tout ce bruit épuise et affaiblit le système nerveux. Il n'est pas surprenant que nos jeunes souffrent de maladies modernes comme le trouble déficitaire de l'attention et l'hyperactivité, et que les taux d'échec scolaire soient plus élevés que jamais. De nombreuses personnes souffrent d'anxiété, ont l'impression de toujours manquer de temps et ont du mal

à s'endormir. Il n'est pas surprenant que la consommation de médicaments psychotropes soit en pleine expansion aux États-Unis depuis dix ans et que les drogues de choix soient l'alcool, la marijuana et d'autres narcotiques illicites, des drogues qui s'accompagnent chacune d'une liste d'effets secondaires négatifs. Nous avons créé une culture basée sur le bruit et la stimulation nerveuse, et la personne moyenne n'arrive pas à trouver la paix.

Une des meilleures façons de mettre fin à l'absorption dans les jeux du mental et de gérer les effets de tous ces stress sensoriels est d'apprendre à observer le silence pendant des périodes prolongées. Dans cet article, vous apprendrez à créer votre propre retraite silencieuse. Mais si vous n'avez jamais fait de retraite silencieuse ou si vous doutez de votre capacité de garder le silence pendant un

Suite à la page 5

“Yoga in America” Résultats de l'étude

La dernière étude réalisée par “Yoga in America”, qui vient d'être publiée par le *Yoga Journal* (yogajournal.com) indique qu'aux États-Unis 6,9% des adultes, soit 15,8 millions de personnes pratiquent le yoga. (Dans l'étude précédente réalisée il y a cinq ans, le chiffre était de 16,5 millions). Parmi les gens qui ne pratiquent pas, près de 8%, soit 18,3 millions d'américains, se disent très intéressés, voire extrêmement intéressés par le yoga, trois fois plus qu'il y a cinq ans. Et 4,1 % de ceux qui ne pratiquent pas, soit 9,4 millions de personnes, disent qu'elles vont essayer le yoga d'ici un an.

Les données de cette étude ont été recueillies par le Harris Interactive Service Bureau à la demande du *Yoga Journal*. L'enquête a été menée auprès de 5 050 personnes, un échantillon statistiquement représentatif de la population américaine. Le *Yoga Journal* a mandaté RRC Associates, une société d'études statistiques à Boulder au Colorado pour analyser les données.

L'étude réalisée en 2008 a également montré que près de la moitié (49,4%) des personnes ont décidé de pratiquer le yoga pour améliorer leur santé et continuait pour la même raison. Dans l'étude conduite en 2003, le chiffre était de 5,6 %. Selon l'étude réalisée en 2008, pour 52 %, la motivation principale est l'amélioration de la santé. En 2003, le chiffre était de 5,2%.

D'après Bill Harper, l'éditeur du *Yoga Journal*, « le Yoga n'est plus simplement un passe-temps, mais c'est un style de vie choisi qui fait partie intégrante de notre santé et du paysage culturel ». « Les gens viennent au yoga et continuent parce qu'ils veulent vivre une vie plus saine ».

Une des caractéristiques notoires qui ressort de cette étude est d'entrevoir le yoga comme une thérapie médicale. Selon l'étude, 6,1 %, soit 14 millions d'américains, disent que c'est leur docteur ou leur thérapeute qui leur a conseillé le yoga. De plus, près de la moitié (45%) des adultes est d'accord pour dire que le yoga leur serait bénéfique s'ils devaient suivre un traitement médical.

« Le yoga comme médecine représente la prochaine nouvelle vague du yoga » dit Kaitlin Quistgaard, rédactrice en chef du *Yoga Journal*. « Dans les années à venir, nous verrons de plus en plus le yoga dans les structures de soins médicaux et le yoga sera davantage recommandé par l'ensemble des professionnels de la médecine au fur et à mesure que la recherche démontrera l'efficacité thérapeutique du Yoga dans de nombreuses pathologies ».

L'étude réalisée en 2008 a également collecté les données concernant l'âge, le sexe et d'autres informations démographiques. Parmi les pratiquants de yoga ayant participé à l'étude, on trouve :

- 72,2% de femmes ; 27,8% d'hommes.
- 40,6% sont âgés de 18 à 34 ans ; 41 % sont âgés de 35 à 54 ; et 18,4% ont plus de 55 ans.
- 28,4% ont pratiqué le yoga un an ou moins ; 21,4% de un à deux ans ; 25,6% de deux à cinq ans ; et 24,6 % plus de cinq ans.
- 71,4% ont terminé les études secondaires ; 27% ont suivi un enseignement de troisième cycle.
- Pour 44% des yogis, les revenus annuels du foyer sont supérieurs ou égaux à 75 000 \$ et pour 24% supérieurs à 100 000 \$.

« Alors que le nombre des adeptes s'est stabilisé, le montant des dépenses effectuées pour le yoga a presque doublé » dit Patricia Fox, vice-présidente et directrice d'un groupe de Active Interest Media's Healthy Living Group. « Les pratiquants du yoga représentent un groupe de consommateurs fidèles qui soutient un marché florissant et prometteur ». L'étude montre que les Américains dépensent 5,7 millions de dollars par an pour les cours de yoga, les produits dérivés tels que les équipements, les vêtements, les stages et les médias (DVD, vidéos, livres et magazines). Ces chiffres représentent une augmentation de 87 % par rapport à l'étude de 2004, soit presque le double des dépenses précédentes. □



Le silence est sacré (suite)

ou deux jours, il peut être préférable de commencer par une retraite silencieuse organisée par autrui. Vous n'avez pas besoin d'aller loin, mais vous devez vous éloigner de vos distractions habituelles. Vous choisirez peut-être de quitter votre maison pendant quelques jours, au moins jusqu'à ce que vous appreniez à organiser votre retraite silencieuse chez vous. Les centres de retraite et les ashrams organisent souvent des retraites silencieuses formelles qui facilitent la pratique du silence. Ces endroits offrent un milieu inspirant souvent dans la nature et répondent à vos besoins essentiels, dont les repas et la tranquillité. Ils peuvent également offrir des programmes de yoga et de méditation, des enseignements et une orientation sur les subtilités de la pratique du silence.

Le silence est une des principales différences entre la spiritualité et la religion. Il se situe au cœur des traditions spirituelles. On ne trouve pas le silence dans les séminaires de croissance personnelle, les cours de santé, les projets intellectuels ou les établissements d'enseignement. Il se peut que la pratique du silence soit complètement nouvelle pour vous. Vous avez sûrement déjà connu des périodes de silence, mais vous ne vous êtes peut-être jamais engagés à garder le silence pendant 24 heures ou plus. Il se peut que l'idée vous semble tout à fait étrange.

L'esprit n'a pas de forme, mais presque tous les objets avec lesquels nous nous identifions ont une forme : notre corps physique, nos perceptions par les cinq sens, nos pensées. Selon le yoga, l'esprit est le corps spirituel, l'ananda maya kosha ou « enveloppe de joie parfaite ». Il s'agit de la partie la plus subtile de notre être, et il est présent dans les quatre autres corps : physique, vital, mental et intellectuel. Mais parce qu'il n'a pas de forme, il n'est pas confiné par le temps ou l'espace. Il est omniprésent. Parce qu'il est subtil et qu'il vibre à une fréquence plus élevée que celle de nos corps physique, affectif, mental et intellectuel, le mental doit devenir subtil, énergisé et silencieux pour le vivre réellement. Voilà pourquoi l'observance du silence dans les traditions mystiques et spirituelles est la méthode privilégiée pour accéder à la dimension de l'esprit. Le terme mystique vient du mot grec muein, qui signifie « celui qui est silencieux ».

Le silence est à la fois notre origine et notre destination. Il se trouve avant notre naissance et après notre mort. Nous en faisons l'expérience tous les jours, avant de nous réveiller et lorsque nous nous endormons le soir. Il n'a donc rien de mystérieux. Qui n'aime pas ce moment où nous posons la tête sur l'oreiller le soir? Qui n'aime pas une bonne nuit de sommeil? Le sommeil le plus profond, le plus reposant, le plus réparateur survient lorsque le mental cesse de rêver et devient silencieux.

Les bienfaits du silence

La plupart d'entre nous dépensent d'importantes quantités d'énergie en parlant trop, et nous sommes épuisés à la fin de la semaine. Mais au lieu de recharger nos piles en observant le silence pendant un jour, nous passons le weekend à parler. Et depuis l'apparition du téléphone cellulaire il y a dix ans, cette tendance à trop parler ne fait

que s'empirer. Vous n'avez qu'à écouter les gens parler sur leur cellulaire en se promenant, en conduisant ou en faisant la queue. Quatre-vingt-quinze pour cent de ce qu'ils disent est superflu. Ils ne font que verbaliser ce qui leur vient à l'esprit. Et voyez comment ils se sentent après deux heures de conversation continue avec des amis ou la famille.

Par contre, avez-vous remarqué que les paroles de ceux qui parlent peu et qui réfléchissent avant de parler sont beaucoup plus significatives? Leurs paroles contiennent beaucoup plus d'énergie et – souvent – de sagesse, et ces personnes captent immédiatement l'attention des autres, simplement parce qu'elles parlent peu.

L'observance régulière d'un jour de silence – par exemple le weekend ou lors d'un congé, un « jour sacré » – permet de goûter aux bienfaits du silence : regain d'énergie, nerfs plus solides, concentration accrue, anxiété réduite, sommeil plus reposant, un sens grandissant de la dimension spirituelle de la vie et une vie plus significative. Sur le plan physique, on peut s'attendre à une meilleure santé, puisque le silence favorise les conditions nécessaires pour le rétablissement et la gestion du stress.

La pratique régulière du silence aide à développer la patience et à s'immuniser contre les émotions comme la colère, le désir et la cupidité. Lorsque les autres sont en colère, nous nous souvenons de ne pas réagir, de réfléchir avant de parler et de ne dire que ce qui peut être utile, calmement. En cultivant délibérément le silence, nous apprenons à voir les fantaisies du mental comme des objets qui ne nous appartiennent pas et à mettre fin à leurs cycles répétitifs.

Sur les plans mental et spirituel, le mental devient calme et nous commençons à nous identifier avec ce qui se trouve sous le mental : la conscience silencieuse du témoin. Le calme n'est que la première étape. Il n'est pas absence de pensées, mais plutôt présence en compagnie des pensées. Peu à peu, le silence verbal entraîne le silence mental, les pensées se font moins nombreuses et nous vivons dans un état de conscience sans choix. Une joie intense s'ensuit, et le corps spirituel passe à l'avant-plan. La pratique du silence crée en outre les conditions idéales pour la créativité et l'inspiration. Si nous avons un problème à résoudre ou une décision importante à prendre, le silence peut nous aider puisqu'il réduit les distractions habituelles. Le silence est encore plus puissant lorsqu'il est combiné au jeûne, puisque la circulation qui est habituellement dédiée aux organes de la digestion est maintenant libre de soutenir le cerveau de façon optimale. La pratique du silence active le système nerveux parasympathique, ce qui favorise la détente et invite ainsi notre intuition à se manifester. Nous devenons également capables de fusionner notre conscience avec l'objet de notre attention et à connaître ce dernier de l'intérieur, pour ainsi dire. Cela dissout la dichotomie habituelle entre sujet et objet et nous donne accès à de nouvelles informations par le biais de l'intuition.

Suite à la page 6



Le silence est sacré (suite)

Le tapas : un défi volontaire de transformation personnelle

L'observance du silence est l'une des plus importantes façons de cultiver le tapas – la pratique intensive du yoga – et à ainsi développer une volonté formidable. Chaque fois que nous faisons appel à la volonté, cette dernière se renforce, et nous commençons à agir de façon plus significative. Par conséquent, nous pouvons ainsi transformer n'importe quelle mauvaise habitude ou trait de personnalité indésirable. Le tapas est un défi volontaire de transformation personnelle. Il commence par l'expression de notre intention, par exemple au moyen d'un vœu ou d'une promesse envers soi-même. Un tel vœu doit être dénué de doute. Par exemple, si vous souhaitez observer 24 heures de silence, ne vous dites pas « Je veux observer 24 heures de silence », mais plutôt « J'observe 24 heures de silence continu » ou « En observant intentionnellement le silence, je maintiens une conscience de soi continue et équilibrée ». De telles affirmations agissent comme des autosuggestions, et le subconscient enregistre ainsi une instruction claire. Le subconscient est en fait très bête, parce qu'il croit tout ce que vous lui dites. Si vous lui dites que vous doutez pouvoir garder le silence, il vous croira. Chaque fois que vous voudrez parler, il vous encouragera à douter de votre volonté de continuer votre cure de silence. Si vous commencez votre retraite silencieuse avec une intention bien formulée, cette dernière aidera à purifier le subconscient et à laisser aller tout ce qui fait surface dans votre conscience. Si vous ne formulez pas d'intention, cependant, les résultats seront mitigés, puisque les pensées habituelles vous inonderont peut-être et entraîneront de la souffrance.

Le deuxième élément de tapas est l'exercice de la volonté. Si vous manquez de volonté, commencez par de courtes périodes, par exemple des périodes de 6 heures, puis 12 heures, puis 24 heures. Pendant votre jour de silence, si vous devez communiquer, écrivez des notes. Fermez votre répondeur. Si vous attendez un appel important, établissez à l'avance un code avec votre interlocuteur afin de pouvoir lui signaler « oui » ou « non » en donnant des petits coups sur le receveur. Mais tentez d'organiser votre horaire de façon à éviter les appels non nécessaires, les obligations de travail et autres distractions.

Le troisième élément du tapas est l'endurance. Cela signifie que vous vous rappelez votre vœu et vous continuez d'utiliser votre volonté même lorsque vous êtes tenté(e) de briser le silence. Il se peut que vous sentiez une résistance intérieure qui génère de la chaleur émotionnelle ou physique. Le mot tap signifie « chaleur » en sanskrit, et donc tapas signifie « redresser par le feu ». En d'autres termes, la transformation de nos habitudes pousse notre nature humaine à résister, mais avec de la persistance, en lâchant prise de l'inconfort, nous pouvons poursuivre. Le gain de volonté qui en résulte peut ensuite être mis à profit dans n'importe quel projet.

Créez votre propre retraite silencieuse

Lorsque vous aurez participé à une ou plusieurs

retraites silencieuses formelles dans un ashram ou un centre de retraite, il se peut que vous souhaitiez organiser votre propre retraite. Il est préférable de la tenir à l'extérieur de votre domicile, afin d'éviter les distractions habituelles. L'idéal est de la faire dans la nature, puisque cela peut avoir d'importants effets guérisseurs. Le milieu devrait être propre, ordonné et simple. Que vous organisiez votre retraite chez vous ou ailleurs, n'oubliez pas les éléments importants ci-dessous.

1. Expliquez à vos proches ce que vous faites et pourquoi. Par exemple, dites-leur que vous le faites pour vous reposer et « recharger vos piles ». Après le début de votre retraite, vous serez peut-être surpris(e) de constater qu'ils vous trouvent plus agréable lorsque vous êtes en silence. Ils vous encourageront même possiblement à répéter l'expérience ou ils se joindront peut-être à vous.

2. Gardez un calepin pour communiquer, au besoin

3. Programmez vos téléphones pour qu'ils prennent des messages sans sonner.

4. Commencez par une prière ou une affirmation silencieuse dans laquelle vous exprimez votre intention de garder le silence pendant votre retraite.

5. Préparez un horaire et suivez-le. L'horaire peut inclure des périodes d'asanas, de respiration, de méditation, de mantras, de marche méditative et des périodes limitées de lecture. L'excès de lecture peut être fatigant et peut remplir le mental de pensées non nécessaires, si bien que le sujet de votre lecture doit renforcer votre pratique. Considérez la possibilité de lire vos textes sacrés préférés. Vous pouvez prévoir des périodes pendant lesquelles vous alternez entre la méditation et la marche, par exemple. Évitez les périodes trop longues qui peuvent induire l'inertie ou le sommeil. Si vous faites des postures entre vos séances de méditation, vous surmonterez l'envie de dormir et l'inertie.

6. Mangez peu et, si possible, faites un jeûne si vous en avez l'habitude. Organisez vos repas à l'avance afin qu'ils soient faciles à préparer. L'excès de nourriture vous donnera envie de dormir.

7. Enregistrez vos méditations dans un journal immédiatement après. Cela vous aidera à lâcher prise sur ce que le subconscient ventile. Selon le type de méditation que vous pratiquez, le fait de les enregistrer vous donnera peut-être de nouvelles intuitions ou même des solutions à des problèmes dans votre vie.

8. Au lieu de tenter de vider le mental, remplissez-le au moyen de l'observation, de la répétition d'un mantra, de la pleine conscience et de la méditation. Le mental est comme un vase qui n'est pas complètement plein. Il fait du bruit en éclaboussant le contenu. Faites preuve d'engagement afin d'éviter l'indolence et l'ennui. Vous sentirez une lumière intérieure vous envahir. Vous prendrez conscience en vous d'une fréquence ou vibration énergétique élevée ainsi que d'un sens d'expansion. Il s'agit de la lumière de la conscience élevée, qui s'accompagne d'une joie inconditionnelle.

Suite à la page 7



Le silence est sacré (suite)

9. Commencez avec de courtes périodes, par exemple une heure. Vous pouvez ensuite augmenter le nombre d'heures à 6, 12 puis 24. Les périodes prolongées produisent de meilleurs résultats. Trouvez des occasions de garder le silence pendant de plus longues périodes au moins une ou deux fois par an, par exemple 2 à 3 jours ou même plus. Ceux qui s'intéressent réellement à la méditation et à la spiritualité trouveront les longues périodes de silence, soit un mois ou même un an, profondément bénéfiques sur plusieurs niveaux.

Quelques pratiques qui vous aideront à approfondir le silence

Voici quelques pratiques qui vous aideront à cultiver le silence de façon efficace.

1. Pranayama ou respiration contrôlée : Chaque état psychologique correspond à un rythme de respiration particulier, donc il est important d'apprendre à respirer correctement si vous souhaitez cultiver un mental calme. Les exercices de pranayama vous enseigneront à utiliser tous les muscles utilisés dans une respiration complète. De nombreuses personnes ont de mauvaises habitudes respiratoires et vivent en état de stress chronique. Pour observer la respiration et corriger les mauvaises habitudes respiratoires, il suffit de vous coucher sur le dos et de placer vos mains de chaque côté du haut de votre abdomen, tout juste sous les côtes. Vous sentirez votre diaphragme – le principal muscle de la respiration – monter et descendre. Lorsque vous inspirez, remarquez que l'abdomen se soulève en premier, puis la cage thoracique, puis finalement, vers la fin de l'inhalation, le haut de la poitrine et les épaules. Lorsque vous expirez, notez que les épaules et le haut de la poitrine se détendent en premier, suivis du reste de la poitrine, puis l'abdomen. Suivez ce mouvement pendant quelques minutes.

Asseyez-vous ensuite avec le dos droit, soit au bord d'une chaise soit sur un coussin ferme, avec les jambes repliées confortablement en tailleur, et pratiquez l'exercice suivant, Matreika pranayama ou respiration rythmique contrôlée. La bouche fermée, inspirez profondément et lentement en suivant les trois étapes décrites ci-dessus : expansion de l'abdomen, expansion de la poitrine, soulèvement des épaules; puis expirez dans l'ordre inverse. Comptez dans votre tête et rendez l'expiration aussi longue que l'inspiration. Fermez légèrement la glotte comme vous le faites lorsque vous chuchotez, ce qui produira un bruit léger dans le fond de la gorge. Répétez 15 fois, puis restez assis(e) en silence et assimilez l'énergie de la respiration, en permettant au mental de se calmer.

2. Respiration consciente : Asseyez-vous confortablement et prenez conscience de votre respiration. Ne faites aucun effort pour la contrôler. À la fin de l'inspiration, ne la retenez pas, mais permettez à l'expiration de prendre la relève de façon naturelle. À la fin de l'expiration, ne la retenez pas, mais permettez à l'inspiration de s'ensuivre de façon naturelle. Continuez pendant 15 minutes. La respiration est une façon de tourner la conscience vers l'intérieur, loin du bruit des sens et du mental.

3. Respiration consciente combinée à une affirmation : En suivant votre respiration, répétez mentalement « ham » pendant l'inspiration et « sa » pendant l'expiration, et n'oubliez pas le sens de ces mots. « Ham » signifie « je suis » en sanskrit, et « sa » signifie « cela ». Lorsque d'autres pensées font irruption, ne les rejetez pas et ne les encouragez pas. Laissez-les simplement aller et retournez à votre respiration et au sens des mots « ham-sa ». Ne faites aucun effort pour contrôler la respiration. Peu à peu, la respiration ralentira, et le mental se calmera, et à mesure que le mental se calme, la respiration ralentira encore plus. Après un certain temps, la respiration et le mental s'immobiliseront tous deux. Continuez cette méditation pendant au moins 15 minutes.

4. Répétition d'un mantra : la pratique de mantras est intimement liée à la pratique du silence mental. Le mot mantra vient du mot sanskrit manas, qui désigne le mental. Le mot mauna – observance du silence – vient également de manas. Selon les anciens sages de l'Inde, avant que la création ne se manifeste, il y a plusieurs milliards d'années, la première manifestation dans la Nature était le son. Selon la Bible : « Au commencement était le Verbe, et le Verbe était Dieu ». Ainsi, lorsque vous vous concentrez sur le son primordial, Aum, vous êtes à deux pas de la Source divine du son – quel que soit le nom que vous souhaitez donner à cette Source. Et en retraçant l'origine d'un son, vous pouvez découvrir le Divin. Un mantra est donc un outil sonore conçu pour placer votre conscience dans un état de communion avec la Source divine. Le mot mantra signifie littéralement « ce qui protège le mental ». Le mantra protège le mental contre ses habitudes, qui se manifestent sous forme de désirs, de peurs, de vieilles habitudes d'attirances et d'aversion et de monologues mentaux incessants. En répétant un mantra, vous pouvez calmer votre mental et le guider vers un état d'attention paisible, concentrée et calme.

La liste des mantras est longue. Par exemple, Aum, Amen, Paix, Shanti, Shalom, Satnam, Spirit, Om Nama Shivaya, Hare Krishna. La tradition chrétienne orthodoxe offre le Hesachya : « Seigneur Jésus, aie pitié de moi ». Cette prière est au cœur de La voie du pèlerin, un classique du XIX^e siècle écrit par un moine russe inconnu.

Lorsque vous observez le silence, mieux vaut répéter le mantra en silence, sans mouvement des lèvres ou de la langue, en gardant le sens du mantra dans la conscience. Au début, concentrez-vous sur le mantra comme pensée. Dans un deuxième temps, concentrez-vous sur le mantra comme vibration. Dans un troisième temps, tentez de retracer le mantra jusqu'à sa source intérieure. Après plusieurs années de pratique régulière, vous commencerez à entendre le mantra faire surface spontanément.

5. Marche méditative : Que vous observiez le silence ou non, vous pouvez transformer la marche en une méditation en suivant les indications suivantes.

a. Gardez les yeux fixés au sol à environ un mètre

Suite à la page 8



Nouvelles et notes

Une retraite silencieuse et un rassemblement au Québec : du 1 au 11 juillet une retraite de silence sera dispensée par M G Satchidananda et Durga Ahlund pour les initiés du Kriya Yoga à l'ashram du Québec au cours de laquelle des instructions pour approfondir la pratique seront données. La contribution suggérée est minimum, elle est conçue pour soutenir ceux qui désirent approfondir leur pratique et participe à générer la paix dans le monde. Le 11 juillet de 9h00 à 20h00, la Onzième Réunion Annuelle pour les

initiés sera organisée pour permettre aux participants de réviser les techniques, de chanter le mantra yanga autour d'un feu, d'activer l'enthousiasme pour pratiquer le Kriya Yoga, d'être inspirés par des discussions et de se lier d'amitié avec d'autres Kriya Yoga Sadhak. Le rassemblement est sponsorisé par l'Ordre.

Le deuxième niveau d'initiation sera dispensé par M.G. Satchidananda dans les prochains mois : au Québec du 19 au 21 juin et du 18 au 20 septem-

bre 2009. Ainsi qu'à Zurich en Suisse du 8 au 10 mai, à Francfort en Allemagne du 22 au 24 mai 2009, à Redlands en Californie du 26 au 28 juin, au Japon du 16 au 18 octobre et dans les environs de Dole en France du 6 au 8 novembre, et au Brésil du 11 au 13 décembre 2009. Il sera aussi enseigné par Nityananda à Buenos Aires en Argentine en mai 2009, et par Rudra Shivananda près de Mumbai en février, en Californie et à Vancouver au

Suite à la page 9

Le silence est sacré (suite)

devant vous.

b. Établissez un rythme de respiration dans lequel l'expiration est deux fois la durée de l'inspiration. Ne forcez pas. Ce rythme active le système nerveux parasympathique, ce qui provoque un état de calme et de détente.

c. Cultivez le point de vue du témoin par rapport à toutes vos pensées, émotions et sensations physiques. Vous pouvez également contempler un problème particulier ou une question que vous souhaitez résoudre, et permettez à l'inspiration de pénétrer votre mental tranquille et concentré.

Comment surmonter la résistance et intégrer le silence dans votre vie quotidienne

Il se peut que votre mental proteste en disant : « Mais j'habite dans le monde ». Mais il est important de vous souvenir que vous vivrez dans le monde de façon bien plus efficace si votre mental n'est pas agité. Si vous pouvez commencer et terminer chaque semaine avec un jour de silence, vous renouvellerez votre énergie, votre santé, votre paix d'esprit et vos relations.

Vous direz peut-être « Mais je n'ai pas le temps! ». Vous avez le temps qui se situe entre vos respirations! Remarquez comment vous vous sentez dans un moment de silence. Par exemple, lorsque vous entrez dans une pièce dans laquelle quelqu'un dort paisiblement, lorsque vous contemplez un ciel étoilé, lorsque vous conduisez votre voiture dans une zone d'hôpital ou lorsque vous entrez dans la forêt.

Il est important de réaliser que le mental contient de nombreux niveaux et que le degré de silence que vous atteignez dépend de la fréquence de l'énergie que vous avez accumulée à chaque niveau. Vous pouvez en faire l'expérience dans votre vie quotidienne. Lorsque vous observez le silence de façon délibérée, votre énergie est automatiquement redirigée vers une plus haute fréquence. Inversement, lorsque vous n'observez pas le silence, votre énergie s'abaisse aux fréquences plus basses des cinq sens, des émotions et des monologues mentaux. Par conséquent, lorsque vous gardez le silence intentionnellement, votre

créativité augmente parce que vous avez maintenant accès à une intelligence de plus haut niveau. La guérison du corps est également accélérée. Vous avez besoin de moins de sommeil, votre appétit diminue et les émotions se dissipent. Il se peut que la conversation ou les ruminations mentales vous manquent au début – tout comme la nourriture vous manque au début d'un jeûne –, mais après cette phase initiale, vous ne voudrez pas arrêter, parce que votre énergie atteindra des fréquences plus élevées.

Lorsque vous êtes devant une personne en colère, tentez de garder le silence. Avant de réagir émotionnellement à quelqu'un qui vous a peut-être agacé(e), prenez quelques respirations profondes, répétez un mantra ou adoptez le point de vue du témoin; si vous faites cela quelques secondes, vous ne sentirez plus le besoin de réagir avec colère. Cela se produit parce que votre niveau de conscience reflète l'endroit où vous placez votre énergie. Si vous redirigez votre énergie selon la démarche ci-dessus, les fréquences émotionnelles faibles du mental deviennent silencieuses. Vous commencerez en outre à entendre l'appel des dimensions plus élevées de votre mental, la voix de la sagesse, l'inspiration, l'amour et la compassion. Vous sortez de l'état d'esprit de « moi contre lui » et vous réalisez qu'il n'y a que « nous ». La communication non verbale s'accroît. Votre adversaire sentira votre calme et se calmera à son tour, et il entendra les conseils des niveaux plus élevés de son propre mental. Si vous cultivez régulièrement les fréquences plus élevées de votre mental par la pratique du silence, du yoga, de la méditation, de la respiration contrôlée, de la respiration consciente, de la marche méditative, des mantras et de la conscience du témoin, votre intelligence la plus élevée trouvera sa voix en vous. Non seulement vos relations se transformeront-elles, votre vie tout entière deviendra un miracle de création. Pour citer Yogananda, votre vie deviendra une « joie sans cesse renouvelée ». Voilà pourquoi tant de cultures affirment que « le silence est sacré ». En effet, il n'y a pas de plus grande richesse que celle qui découle de la pratique régulière et intentionnelle du silence. □



Nouvelles et notes (suite)

printemps et en Malaisie en novembre 2009.

Le troisième niveau d'initiation

aura lieu au Québec du 17 au 26 juillet, à Madrid en Espagne du 1er au 8 mai et à Francfort en Allemagne du 24 au 31 mai. Atteignez l'objectif de la Réalisation du Soi grâce à des puissants Kriya qui permettent d'éveiller les chakras et de se plonger dans le samadhi : l'état de suspension du souffle.

Une formation d'enseignants du Kriya Yoga de 200-Heures : sera dispensée par Durga Ahlund et M.G. Satchidananda, près de Francfort en Allemagne du 4 au 14 août 2009. Pour le programme, le contenu du cours et pour plus d'informations, veuillez contacter Durga. durga@babajiskriyayoga.net.

Une deuxième année du cours « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji » : inscrivez-vous à la deuxième année. La première et la seconde année du cours sont maintenant disponibles en anglais, en espagnol, en portugais, en français et maintenant en japonais. Consultez le site www.babajiskriyayoga.net ou contactez info@babajiskriyayoga.net ou au 1 888 252 9642. Pour ceux qui parlent l'espagnol, écrivez à Nityananda à nityananda@babajiskriyayoga.net pour recevoir une brochure ou pour s'inscrire. Il s'agit d'un cours spécial d'auto apprentissage qui élargira non seulement votre compréhension du yoga, mais aussi votre compréhension de vous-même, puisqu'il vous exposera au discernement, à l'inspiration et à une nouvelle compréhension de votre destin karmique personnel. Inscrivez-vous dès aujourd'hui au cours en vous rendant à www.babajiskriyayoga.net.

Reconstruction de l'ashram Babaji's Kriya Yoga à Colombo au Sri Lanka : du 31 janvier au 2 février M G Satchidananda a mené une retraite de deuxième niveau à l'ashram nouvellement reconstruit près de la plage de Colombo au Sri Lanka, qui avait été détruit par le tsunami en décembre 2004. La construction a été financée

par l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji. Une grande salle, une petite chapelle dédiée à Babaji, une infrastructure permettant l'hébergement et des toilettes publiques ont ajouté. Cet aménagement réalisé en janvier a permis à 45 personnes d'assister à cette retraite résidentielle. Depuis 2004, 4 initiations du premier niveau et 2 initiations du deuxième niveau ont été menées par les Acharyas M G Satchidananda et Satyananda. Plus de 150 personnes y ont été initiées. Des cours réguliers de postures sont dispensés par 3 professeurs ayant suivis notre formation d'enseignants du Kriya Yoga à l'ashram et dans quatre autres endroits autour de Colombo. L'Ordre projette maintenant de publier des ouvrages en sinhala (langue parlée au Sri Lanka) en plus de ceux en anglais et en tamoul actuellement distribués.

État d'avancement de la construction de l'ashram à Badrinath : nous sommes heureux d'annoncer que nous avons atteint la plupart de nos objectifs concernant la construction de l'ashram à Badrinath dans l'Himalaya en 2008. Nous avons acheté une surface de terrain de 5 000 pieds carrés (environ 500 mètres carrés) et nous l'avons enregistré. Nous avons collecté tout l'argent dont nous avons besoin pour cette construction. Nous avons fait réaliser les plans d'architecte, obtenu le permis de construction des autorités locales, acheté et stocké une grande quantité des matériaux de construction sur le site, nivelé le terrain et commencé la fondation du bâtiment avec l'aide d'un entrepreneur fiable.

Nous avons eu néanmoins quelques contretemps. Nous n'avons pu acheter que la moitié des 10 000 pieds carrés (environ 1 000 mètres carrés) du terrain prévu au départ, car les frères du propriétaire ont refusé de vendre. Nous avons dû modifier nos plans, en éliminant une grande partie de l'espace ouvert, mais en conservant le même nombre d'appartements, les salles et les autres infrastructures. La construction a été interrompue en août à cause d'une interdiction temporaire de construire sur tout Badrinath, en attente d'un plan de construction

pour toute la ville. Comme le terrain est situé juste à l'extérieur de la ville, cela ne nous affectera plus à l'avenir. La construction reprendra autour du 1er mai. Comme il n'y a seulement que 3 à 5 mois chaque année où il ne neige pas et où il ne pleut pas, la construction ne sera pas achevée avant fin 2010 ou même 2011. Tous les dons pour contribuer à l'ameublement de l'ashram seront appréciés.

Le projet de recherche sur le Yoga Siddha : le Dr. Ganapathy et son équipe d'experts ainsi que les éditeurs M. Govindan Satchidananda, Durga Ahlund et Krishna Brod viennent d'achever la première version d'une nouvelle édition du "Tirumandiram" avec traduction et commentaires en anglais. Elle est maintenant entre les mains de l'ingénieur qui s'occupe du graphisme. Elle sera publiée en 2009 et se présentera en 10 volumes avec index représentant un total de 4 500 pages. Elle sera aussi disponible sur un ou plusieurs DVD et en livre électronique afin d'être plus facilement accessible à tous. En 2009 le projet évaluera, annotera et classifiera plus de 900 manuscrits des Siddhas Tamouls récemment retranscrits et sortis en tamoul moderne.

Maha Kumba Mela à Haridwar, en Inde de janvier à mars 2010 : Nous organisons trois groupes de 30 personnes chacun pour assister à la Maha Kumba Mela à Haridwar : du 25 janvier au 10 février, du 6 au 23 février et du 19 février au 8 mars 2010. C'est un rassemblement de plus de 200 000 saints, des yogis, des ascètes qui descendent de l'Himalaya, des ashrams et des monastères en Inde du Nord tous les 12 ans et des millions de fervents qui viennent pour leurs bénédictions. Pour cet événement nous avons réservé un hôtel de 4 étoiles et un espace de camping de 2 000 pieds carrés (200 mètres carrés) avec une grande tente où Durga et M. Govindan animeront des sessions de yoga le matin et le soir. Des visites dans les tentes des sadhus, des bains dans le Gange, des visites d'ashrams et

Suite à la page 10



Nouvelles et notes (suite)

d'autres endroits intéressants dans cette ville sacrée seront organisés l'après midi. M. Govindan a organisé un pèlerinage à ce même Mela il y a 24 ans en 1986 pour Yogi Ramaiah et 40 de ses élèves. C'est l'une des plus grandes expériences de sa vie en Inde. C'est le seul moment et le seul lieu où l'on peut rencontrer tant des grandes âmes. Il reste peu de places disponibles dans les groupes ci-dessus, faites donc votre réservation rapidement. Le coût du pèlerinage est de : US\$2200 or Can\$2400 or 1500 euros, plus le vol.

Yoga dans les écoles en Inde : lors d'une récente conférence sur le diabète à Chennai en Inde, le gouvernement local du Ministère de la santé en Inde a promis de faire de son mieux pour que le Yoga soit pratiqué quotidiennement et par tous les enfants et jeunes personnes allant à l'école en Inde. Il a précisé que la recherche scientifique a prouvé de façon concluante que la pratique de Yoga est favorable pour la santé en particulier pour les

étudiants dans leurs études. Plusieurs états en Inde, dont le Madhya Pradesh, le deuxième plus grand état, veille à ce que tous les élèves fassent du yoga quotidiennement en classe.

Appels aux dons : avec la crise économique nous affectant tous, nous pouvons maintenant annoncer que notre campagne annuelle de demande de dons pour l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, qui a débuté au début du mois d'octobre, est bien au-dessous de celle des années précédentes. Nous demandons donc à tous de penser à faire une contribution déductible du revenu imposable dans les prochains mois. Vous pouvez le faire par chèque ou carte de crédit à www.babajiskriyayoga.net. Consultez le site pour plus de détails.

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone Euro de nous envoyer un chèque de 12 euros pour l'abonnement annuel, à l'ordre de « Marshall Govindan ». Veuillez l'envoyer à Jean-Pierre Hesse, 60 route d'Aix-les-Bains,

Rumilly, 74150, France (courriel : rudran@orange.fr). En même temps, veuillez aviser notre service des abonnements au Canada en envoyant un courriel à info@babajiskriyayoga.net ou en écrivant aux Éditions Kriya Yoga de Babaji, 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) J0E 1P0, Canada.

La plupart des articles des anciens numéros du Journal du Kriya Yoga se trouvent maintenant dans notre site Internet : www.babajiskriyayoga.net. Lisez-les!

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, Américan Express ou MasterCard. Vous y trouverez tous les livres et les autres produits proposés par les Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Vous pouvez également faire un don à l'Ordre des Acharyas. Vos renseignements de carte de crédit seront traités avec la plus stricte confidentialité. Jetez-y un coup d'œil!

Avis aux abonnés

Nous enverrons le journal par courriel à tous ceux qui ont une adresse électronique. Veuillez donc nous fournir votre adresse courriel. De plus, si vous avez un filtre anti pourriels, veuillez placer notre adresse courriel www.babajiskriyayoga.net dans votre liste d'exception. Nous vous ferons parvenir le journal en pièce jointe sous forme de document PDF. Vous pourrez le lire en utilisant Adobe Acrobat Reader, que vous pouvez télécharger gratuitement en suivant les indications qui apparaîtront au moment d'ouvrir la pièce jointe. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photo. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de mars 2008, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

Formulaire de Renouvellement

S'il vous plaît renouvelez mon abonnement d'un an au
« Journal du Kriya Yoga de Babaji »

Nom _____

Adresse _____

Courriel _____

Ci-joint un chèque de 13\$US aux É. U., de 13.65\$CAD au Canada ou de 14,95\$CAD au Québec, à l'ordre des Éditions Kriya Yoga de Babaji, Inc. Adresse : 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) Canada J0E 1P0. Si vous habitez en Europe, veuillez envoyer ce formulaire à l'adresse du Québec ci-dessus et faire parvenir votre chèque de 12 euros (à l'ordre de « Marshall Govindan ») à Jean Pierre Hesse, 60, route d'Aix-les-Bains, Rumilly, 74150, France courriel : rudran@orange.fr.

