



Journal du Kriya Yoga

Édition du 25ème anniversaire

Le Yoga est l'aspect pratique de toutes les religions

par M. G. Satchidananda

Qu'est-ce que le Yoga ? Qu'est-ce que la religion ? Dans cet article, j'invite le lecteur à réfléchir profondément sur ces questions dans le but d'aligner sa pratique de Yoga avec ses convictions, ses valeurs et ses aspirations religieuses les plus profondes.

Ces dernières décennies, le mot yoga est devenu un homographe, un mot qui a plusieurs sens. Le plus souvent, il fait référence à de l'exercice physique qui améliore la santé et diminue les effets du stress. Parce que c'est devenu un produit commercial, son sens est d'autant plus obscurci par

les tentatives de se différencier dans le marché compétitif. Notre culture matérialiste, qui cherche à réifier ou objectiver toute expérience dans le but de surmonter la souffrance existentielle, a même transformé le Yoga en produit ou en service à consommer. C'est devenu une industrie de plusieurs milliards de dollars. Trop souvent, c'est même perçu par les soi-disant enseignants comme une façon comme une autre de gagner sa vie. Son sens d'origine, qu'il s'agisse du Yoga en tant que processus de purification de la perspective de l'ego ou de son but ultime, l'union avec la réalité

absolue, mérite plus qu'une reconnaissance commerciale dans notre société.

Aujourd'hui, le Yoga est souvent décrit comme le Hatha Yoga. Pourtant, les postures physiques ne sont mentionnées que dans deux des 195 versets du texte qui sert de fondement au Yoga classique, les Sûtras du Yoga de Patanjali, et les postures ne représentent qu'une seule des huit branches dont parle Patanjali dans son oeuvre : (1) les yamas, ou restrictions morales et sociales incluant la non-violence, la vérité, ne pas voler, la chasteté et la non-avidité ; (2) les niyamas, ou les observances, incluant la pureté, le contentement, la pratique constante, l'étude de soi et l'abandon ; (3) les asanas, les postures physiques ; (4) le pranayama, les exercices de respiration ; (5) pratyahara, le retrait des sens ; (6) dharana, la concentration ; (7) dhyana, la méditation, ou l'art scientifique de la maîtrise du mental ; (8) samadhi, l'absorption cognitive, la réalisation du Soi, de Dieu. (note 1)

Dans ses conférences, Yogi Ramaiah a souvent répété que « le Yoga est l'aspect pratique de toutes les religions ». C'était une façon utile d'encourager quiconque à le pratiquer, peu importe ses croyances religieuses. Par ailleurs, il avait aussi défini le Yoga comme « l'art scientifique de la parfaite

à l'intérieur

1. Le Yoga est l'aspect pratique de toutes les religions, par M. G. Satchidananda
4. Prenez soin de votre santé et de la planète grâce aux protéines végétales, 1ère partie, par Satchidananda
7. Identifier les pensées inutiles, par l'Acharya Nityananda
8. Nouvelles et Notes



Publié trimestriellement par Les Éditions Kriya Yoga de Babaji Inc.

196, rang de la Montagne, C.P. 90

Eastman (Québec) Canada J0E 1P0

Tél. : 450-297-0258; téléc. : 450-297-3957

Courriel : info@babajiskriyayoga.net Internet : www.babajiskriyayoga.net

Suite à la page 2

Le Yoga est l'aspect pratique (suite)

Union de la Vérité de Dieu ». Si ce n'était qu'une science, nous n'aurions qu'à la comprendre pour atteindre son but. Mais la nature humaine, avec tous ses défauts et ses habitudes, résiste à la transformation de ses limitations et c'est pour cela que l'on doit pratiquer « l'art » du Yoga.

« L'Union » souligne l'expérience de la transcendance de l'approche matérialiste, objective et temporelle des défis existentiels et de la souffrance. Mais qu'en est-il de Dieu et la Vérité ? Ceux-ci ne sont pas des mots habituellement associés au Yoga aujourd'hui. Pourquoi ? Peut-être parce que le besoin d'attirer un plus grand nombre d'étudiants payant à l'entrée d'un studio de Yoga typique empêche les enseignants de mentionner de tels mots. De façon générale, cela s'applique à tous les termes couramment utilisés par la religion qui peuvent dissuader certains étudiants de continuer, car les préjugés contre et l'ignorance au sujet de la religion sont grands. Cela peut s'expliquer par le fait que la religion organisée a imprégné son discours d'émotions comme la peur et la culpabilité, en plus d'inquiétudes à propos du péché et du mal. Par ailleurs, l'ignorance généralisée à propos de la religion, même au sujet de la nôtre, sans parler de celles des autres, engendre la peur de l'inconnu et laisse peu de place à la discussion.

La religion organisée se fait remplacer par une religion privée et individualisée

Le mot religion est habituellement utilisé comme un nom et, en tant que tel, il devient un objet. Par conséquent, si nous nous présentons comme quelqu'un qui adhère à une religion, cela crée immédiatement une barrière à la familiarité. Conséquence, aujourd'hui la religion est devenue l'une des plus grandes sources de division et de conflit sociétaux. Alors, la discorde qu'elle engendre est une cause du rejet de la religion par un nombre grandissant de gens. En Occident, les églises se vident en grand nombre. Plus les gens deviennent des consommateurs confiants dans leur habileté de choisir ce qu'ils désirent consommer, plus ils deviennent aussi confiants au sujet de ce qu'ils croient et pratiquent. Ainsi, la religion organisée se fait remplacer par la religion privée, qui est une collection personnelle de croyances et de pratiques accumulées avec le temps, qui est l'aboutissement d'une recherche individuelle à travers une variété de sources dans un but existentiel et de bien-être. Ce parcours personnel hautement individualisé suppose que « religionner », en tant que verbe, ou religieux, en tant qu'adjectif, décrit mieux les pratiques de ceux qui ont tourné le dos aux dogmes et aux mœurs sociaux de la religion organisée. « Je suis spirituel, mais pas religieux. » Mais même cette riposte, qui insinue que la religion ne peut être spirituelle, confirme l'ignorance généralisée du sens et de la pertinence de la religion.

Une définition multidimensionnelle de la religion

Pour bien comprendre sa complexité, ceux qui étudient la religion l'ont définie de façons multidimensionnelles. L'une des définitions les plus appréciées provient d'un érudit contemporain, Thomas Tweed, dans son livre *Crossing and Dwelling* (note 2), qui écrit :

Les religions sont des confluences de courants culturels or-

ganiques qui intensifient la joie et confrontent la souffrance en s'appuyant sur les forces humaines et surhumaines pour construire des maisons et traverser les frontières.

Il dédie un chapitre entier pour décortiquer chacun des mots dans la définition. Je vais essayer de résumer son explication.

Confluence est une métaphore aquatique qui indique que les religions sont des processus complexes, ou des courants, qui changent et évoluent en permanence, comme les différents courants d'une rivière. Elles ne sont pas statiques. Comme telles, nous pouvons mieux comprendre comment elles sont reliées l'une à l'autre et se transforment par le contact. Cette métaphore nous permet aussi de comprendre comment les religions sont reliées à l'économie, la société et la politique. Elles circulent aussi à travers le temps, d'une génération à l'autre, et à travers l'espace géographique, car elles sont transportées par les missionnaires et les immigrants. Elles sont à la fois individuelles et collectives. Elles circulent de façon organique, biologique, comme le fonctionnement du mental humain, incluant la perception, l'inférence et la mémoire. On doit reconnaître qu'elles incluent des interactions ou des courants complexes de contraintes organiques (neurales, physiologiques, émotionnelles et cognitives) et de médiations culturelles (linguistiques, métaphoriques ou tropiques, rituelles et matérielles). Les religions sont formées et se forment par des processus cognitifs (croyances), moraux (valeurs) et affectifs (émotionnels). En tant que processus affectifs, les religions aident à déterminer ce que les humains veulent et ce qu'ils ressentent. En croyant et valorisant, le pratiquant offre des affirmations au sujet de la nature des choses et prescrit des codes moraux pour guider le comportement. La religion se tourne vers les tropes, surtout les énoncés analogiques, pour parler des forces surhumaines et des horizons ultimes. Les artefacts ancrent les tropes, les valeurs, les émotions et les croyances que les agences religieuses, comme les institutions, transmettent et prescrivent les règles pour leur usage. Ils peuvent inclure les habits, les objets rituels, les bâtiments sacrés et une grande variété de pratiques personnalisées, incluant les cérémonies, les prières, la salutation, le culte, la lecture, le chant, le jeûne, la danse et la méditation.

Intensifier la joie et confronter la souffrance. Cela veut dire que la religion procure le lexique, les règles et l'expression pour toutes sortes d'émotions, incluant celles considérées comme les plus positives et négatives, les plus respectées et condamnées. La religion étiquette, prescrit et cultive certaines émotions et elle obscurcit, condamne et redirige les autres. Par exemple, dans certaines formes de chrétienté, le regret – libellé sous la culpabilité pour un péché – est considéré comme une condition nécessaire pour un revirement authentique du cœur vers Dieu. Au contraire, les praticiens du bouddhisme zen reçoivent la directive de remarquer le regret qui surgit – ou toutes autres émotions – et sont encouragés à le retirer du mental en retournant leur attention vers leur respiration.

La religion a longtemps été reconnue comme la réponse

Suite à la page 3



Le Yoga est l'aspect pratique (suite)

au mal. Cela inclut les espoirs et les peurs perpétuels de l'humain, l'appréhension face à la vraie misère et la terreur de la mort. Max Weber l'explique plus positivement : la religion s'occupe des imperfections de la terre. Ces imperfections incluent toutes les sources de souffrances humaines, comme la maladie, le désastre et la mort. Elle réaffirme aussi l'ordre sacré dans le cosmos face au chaos. La religion laisse les humains imaginer et augmenter les joies de rencontrer l'environnement, la beauté de la nature et les transitions du cycle de vie. Elle célèbre non seulement la naissance, mais aussi le mariage, la récolte, le lever et le coucher du soleil et la mort. Elle interprète et allège la souffrance de la vie sous toutes ses formes.

Les forces humaines et surhumaines peuvent être imaginées de différentes façons, et elles distinguent la religion des autres formes culturelles. On fait appel à elles pour intensifier la joie et éviter la souffrance humaine. Elles peuvent être imprégnées en chacun de nous en tant que potentiel, comme la kundalini, le Tao, l'image de Dieu et la nature du Bouddha, ou à l'extérieur de nous en tant qu'Être Suprême, qu'il soit personnifié ou pas.

Construire des maisons et traverser les frontières. L'une des imperfections de la vie humaine est le danger d'être désorienté. Alors, la religion nécessite que l'on prenne notre propre place et l'on se déplace dans l'espace. Charles Long a défini la religion comme l'orientation, le sens ultime ; en d'autres mots, elle nous aide à accepter l'importance suprême de notre place sur la terre. Ou de façon succincte, la religion répond à la question « Pourquoi suis-je ici ? » Les réponses à de telles questions sont biaisées, provisoires et des esquisses continuellement refaites de là où nous sommes, là où nous avons été et là où nous allons. La religion crée un sentiment d'appartenance. Elle réserve des sites sacrés. La religion suppose des pèlerinages. Le terme « traverser les frontières » se réfère à trois catégories : terrestre (renforcement de règles spatiales sociales, incluant l'espace personnel et la propriété), corporel (transitions durant le cycle de vie) et cosmique (horizons ultimes). Ce qui est le plus important pour définir la religion, c'est qu'elle marque et traverse les frontières cosmiques dans ce que l'on pourrait imaginer comme le paradis, l'après-vie, la libération, le nirvana ou même une incarnation future plus favorable.

Pourquoi la religion est-elle importante ?

Une appréciation de la religion – telle que clairement définie plus haut – peut servir d'antidote ou de feuille de route alternative à l'abrutissement du matérialisme, du consumérisme, de l'individualisme, de l'hédonisme et de l'aliénation infectant la société et causant le changement climatique aujourd'hui. Alors que l'humanisme et le rationalisme scientifique rejettent la conscience comme un simple épiphénomène du cerveau, la religion affirme, avec émerveillement, le mystère de la conscience et l'esprit humain, et son potentiel pour la perfection de la nature humaine. Jésus a dit : « Soyez donc parfaits comme votre père céleste est parfait » (Matthieu 5:48). Les enseignements de sagesse de toutes les religions nous procurent une guidance

philosophique sur la façon de vivre nos vies, d'éviter la souffrance et d'atteindre la perfection. Sans cette sagesse, pouvons-nous vraiment nous attendre à ce que la science et la technologie sauvent la végétation de la destruction environnementale ? Dans les traditions du Yoga et du Tantra, on retrouve aussi une technologie spirituelle ou une sadhana de pratiques disciplinées pour le praticien, le sadhaka. Celui qui les maîtrise devient un Siddha ou un être complètement parfait.

Comme mentionné dans un Journal antérieur, « Comment mesurer le progrès spirituel », notre conception de Dieu et de la religion évolue alors que la conception de notre propre identité évolue (notes 3 et 4). De quelque chose qui, au départ, est là-bas, Dieu se réalise progressivement à l'intérieur de nous en tant que « joie toujours renouvelée », dans les mots de Yogananda. La littérature de la religion nous fournit une feuille de route inspirante.

Est-ce que le Yoga est religieux ?

La Cour Suprême du Québec a dit « oui », après que j'eus témoigné durant 12 heures réparties sur trois jours

Je me souviens de la dernière fois où j'ai été interviewé pour savoir si le Yoga est religieux, c'était à la Cour Suprême du Québec au Palais de justice dans le vieux Montréal en 1979. Le motif était une poursuite que notre Société canadienne du Yoga de Babaji, un organisme de bienfaisance éducative à but non lucratif (pas une société religieuse), a intentée contre la ville d'Outremont pour son refus de nous accorder une exemption fiscale pour notre ashram, un appartement en triplex dans Outremont à Montréal.

Je devais témoigner à la cour durant 12 heures réparties sur trois jours pour répondre aux questions de la part des avocats de la défense à propos de ce que veut dire le Yoga et ce pour quoi notre ashram devrait avoir l'égalité de statut avec l'Église, ainsi que toutes autres institutions religieuses, et avoir droit à l'exemption d'impôts fonciers.

Après la première journée, un témoin expert, un professeur de religion de l'Université de Montréal, qui assistait les avocats représentant la ville d'Outremont, m'a dit en privé qu'il croyait être du mauvais côté. Les avocats opposants voulaient tout savoir de A à Z au sujet du Yoga et de notre façon de vivre à notre ashram. Répondre à leurs questions fut comme jouer aux échecs, ils essayaient de me conduire dans des pièges juridiques. Tous les jours, afin de me préparer à témoigner avant de me rendre en cour, je méditais sur les réponses de toutes les questions que je souhaitais qu'ils ne me posent pas.

À la fin du procès, le juge âgé a dit qu'il avait présidé à la cour pendant plus de 30 ans et qu'il n'avait jamais été aussi spirituellement inspiré. Il a dit que ce procès avait été comme un séminaire sur Dieu. Il a jugé en notre faveur, et notre ashram a pu bénéficier de l'exemption d'impôts fonciers.

Deux plus tard, le premier ministre Pierre-Elliott Trudeau a réussi à rapatrier une loi nord-américaine et le Canada créa sa propre Commission des droits de la personne. Un avocat

Suite à la page 4



Prenez soin de votre santé et de la planète grâce aux protéines végétales (1ère partie)

par M. G. Satchidananda

Comme pour bon nombre d'entre vous qui êtes alarmés par la menace existentielle au droit à la vie à cause des changements climatiques tels que rapportés par un ensemble considérable de preuves scientifiques, je me demande ce que je peux faire pour réduire les émissions de gaz à effets de serre. Bien qu'il y ait plusieurs listes de recommandations telles que le recyclage des ordures, le compostage, le covoiturage, baisser le thermostat, utiliser des sources d'énergie renouvelable, la seule chose qui serait la plus efficace est presque toujours ignorée. Il y a vingt ans, John Robbins (l'héritier de l'entreprise de glaces Baskin-Robbins) a écrit un livre intitulé « Diet for a New America ». Ce fut une œuvre exceptionnelle, car elle prouve à l'aide d'une foule de statistiques que si la moitié des États-Unis devenait végétarien,

nous pourrions éliminer notre dépendance au pétrole étranger, grandement réduire l'incidence des plus importantes causes de décès en Amérique du Nord (cancer, maladie du cœur, diabète) et résoudre en grande partie le problème du réchauffement climatique. C'est parce que près de vingt pour cent de la production mondiale des gaz à effet de serre est le résultat du méthane produit par le bétail et la consommation de combustible fossile nécessaire pour produire l'alimentation du bétail et les engrais.

Donc, je crois que la chose la plus importante que tous les étudiants du Yoga peuvent faire pour résoudre la crise du réchauffement planétaire et de la surconsommation de com-

Suite à la page 5

Le Yoga est l'aspect pratique (suite)

de cette nouvelle commission m'a informé qu'en gagnant cette affaire, nous avons créé un important précédent pour tout le Canada en ce qui a trait au Yoga et aux autres organisations spirituelles et religieuses alternatives.

Le Parlement des religions du monde et le Yoga

Le 33e Parlement des religions du monde et du Yoga, en novembre 1986, fut une occasion mémorable où j'ai pris plaisir à écouter les différents points de vue au sujet de la relation entre le Yoga et la religion. Ce fut la première et la plus importante conférence sur le Yoga dans l'histoire de Montréal. J'avais déjà organisé plusieurs parlements avant celui-ci, le premier étant le 26e à l'Université de la Californie à Los Angeles en 1970. Pour organiser celui de Montréal, j'ai consacré la majorité de mon temps libre durant une année à rencontrer les représentants de plus de 25 différentes organisations religieuses et de Yoga locaux. Plus d'un millier de personnes ont assisté à l'événement de trois jours à l'hôtel Reine-Élisabeth dans le centre-ville. C'était ouvert au public et gratuit. Même les repas étaient offerts gratuitement. Le budget fut de plus de 10 000 \$, dont je fus l'unique donateur. À la fin, en réponse à une demande de dons faite aux participants du parlement, une somme plus grande fut amassée. Cette expérience me confirma le pouvoir derrière le fait de présenter le Yoga en tant qu'offrande spirituelle et religieuse. Cela me confirma aussi que de tels rassemblements étaient de puissants antidotes contre le fanatisme, la maladie de la religion. En écoutant les présentations des ministres, des rabbins, des moines, des prêtres et des yogis, une appréciation pour les croyances religieuses et les pratiques spirituelles de chacun a grandi.

Babaji lui-même ordonna ces rassemblements à leur début en 1954, lorsque le premier eut lieu à la Société de la vie divine à Rishikesh, sous la présidence honoraire du grand Swami Sivananda. Le thème a toujours été « l'unité dans la diversité », parfaitement présenté dans La voix de Babaji : Une trilogie sur le Kriya Yoga (note 5). Yogi Ramaiah considérait notre tradition comme le Kriya Yoga Siddhantham, où Siddhantham renvoie aux enseignements des 18 Siddhas du Yoga. Cela inclut la littérature des Siddhas du Yoga, qui est

remplie de concepts religieux et de pratiques. Un exemple est les yamas et les niyamas (restrictions sociales et observances) des Sûtras du Yoga de Patanjali, mentionnés au début de cet article. Tirumular a écrit « Anbu Sivam » (l'Amour est Dieu). Il a aussi résumé le théisme moniste du Yoga Siddhantham dans son célèbre proverbe « Le jiva [l'âme individuelle] devient Siva. » (notes 6 et 7)

En espérant que l'appréciation de la religion ainsi que son étude – incluant la littérature des Siddhas du Yoga – que ce soit individuellement ou de façon organisée, en groupe, combinée à la pratique du Yoga, va continuer de grandir et d'évoluer en chacun de vous, chers lecteurs, en sagesse et dans la joie.

Notes :

1. Govindan, M. (2002). *Les sùtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas : traduction, commentaire et pratique*. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
2. Tweed, T. A. (2008). *Confluences: Towards a Theory of Religion. Crossing and Dwelling: A Theory of Religion* (pp. 54-79). Cambridge, MA : Harvard University Press.
3. Govindan, M. (2007). Comment mesurer le progrès spirituel ? *Journal du Kriya Yoga, Vol. 14 (numéro 3)*, automne 2007.
4. Govindan, M. (2011). *Comment évaluer notre progrès spirituel ? Dans Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel (Troisième partie, chapitre 7)*. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
5. Neelakantan, V.T., Ramaiah, S.A.A., & Babaji Nagaraj. (2003). *La voix de Babaji : Une trilogie sur le Kriya Yoga*. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
6. Tirumular, Siddhar. (2010). *The Tirumandiram*. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
7. Ganapathy, T.N., & Arumugam, K.R. (2008). *The Yoga of Siddhar Tirumular: Essays on the Tirumandiram*. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.



Prenez soin de votre santé (suite)

bustible fossile non renouvelable est non seulement de devenir végétarien, mais d'encourager les amis, la famille et les collègues à le devenir aussi. Invitez-les à manger ! C'est facile et amusant. Partagez vos recettes préférées avec eux. Parlez-leur des protéines végétales. Contribuez à la solution plutôt qu'au problème du réchauffement climatique.

La plus grande résistance à devenir végétarien pour beaucoup de gens est probablement la fixation sur les protéines, car elles contribuent à augmenter la masse musculaire et à la sensation de satiété. La plupart des Américains, Brésiliens et Européens mangent beaucoup trop de protéines tous les jours, surtout de source animale. Ainsi, en plus de présenter de nouvelles recettes à base de plante à vos familles et amis, il est habituellement important de leur parler de certains faits à propos des protéines végétales, surtout en ce qui a trait à leur santé et aux émissions de gaz à effet de serre.

Plusieurs études récentes ont confirmé le lien entre la consommation excessive de protéine animale, la viande rouge en particulier, et de nombreuses maladies chroniques, incluant le diabète de type 2, les maladies du cœur et le cancer. La viande rouge contient un taux élevé de gras saturés et les produits transformés, comme le bacon et la saucisse, contiennent des agents de conservation carcinogènes et autres substances chimiques. À l'opposé, les protéines végétales ont une incidence moindre des mêmes maladies et prolongent la vie, grâce aux fibres, aux bons gras et aux micronutriments qu'elles contiennent.

Remplacer le bœuf par des végétaux riches en protéines, comme les légumineuses, les pois et les noix, n'a pas que des bienfaits pour la santé et la durée de vie des gens, mais aussi pour la santé de la planète, selon un rapport publié en janvier par le Forum économique mondial. Ce compte-rendu estime que si les gens partout sur la terre faisaient un changement – passer du bœuf à d'autres sources de protéines – l'émission de gaz à effet de serre diminuerait de 25 % et les décès liés à l'alimentation chuteraient de 5 % dans les pays prospères. C'est parce que la production de la viande rouge est exigeante sur l'environnement, élever du bétail demande beaucoup de terrain et d'eau et rejette de grandes quantités de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.

Si les gens sont prêts à s'ouvrir aux autres sources de protéines, les choses peuvent s'améliorer. Dans un autre rapport, publié le 16 janvier dans le Lancet, 37 experts provenant de 16 pays ont développé un régime alimentaire qui selon eux est idéal pour les personnes et la planète. Selon le groupe, les Américains – qui mangent six fois la quantité recommandée de viande rouge – devraient envisager d'en manger peu ou pas et plutôt d'obtenir la majorité de leurs protéines de source végétale.

Selon les données provenant d'une étude de marché indépendante de la société Minitel, en 2018, un tiers des consommateurs américains ont dit qu'ils allaient acheter plus de produits à base de végétaux dans la prochaine année. L'industrie s'est maintenant lancée dans la course pour créer et améliorer des aliments faits à partir de protéines végétales en utilisant les légumineuses, les algues, les noix, le soya, les pois et les grains.

Les légumineuses

Changer pour les légumineuses se traduit par de nombreux bienfaits pour la santé, car elles sont riches en fibres, en fer, en potassium et en acides aminés en plus de protéines. Elles sont parfaites pour la planète aussi : un article publié en 2017 dans le journal Climatic Change a prédit que les États-Unis pourraient atteindre 74 % de leur objectif de réduire les gaz à effet de serre d'ici 2020 si les Américains commençaient à manger des légumineuses à la place du bœuf. « Les légumineuses ont vraiment tous les atouts pour remplacer le bœuf, au moins en termes de son impact sur l'environnement et la santé » selon Helen Harwatt, une scientifique en environnement social de Harvard et coauteure de l'article. L'élevage de bétail est responsable d'à peu près 15 % de tous les gaz à effet de serre, mais les légumineuses exigent moins d'énergie à produire et récolter ; elles sont beaucoup moins chères que la viande et la plupart des substituts de celle-ci.

Les noix

Faire des noix notre principale source de protéines réduit l'incidence de maladies liées à la viande rouge, mais nous procure aussi d'importants nutriments. Les bienfaits varient selon le type de noix, mais pratiquement toutes les noix contiennent des protéines, de bons gras, des vitamines et des minéraux. Le rapport du Forum économique mondial dit que les noix sont la meilleure option de protéine pour réduire les émissions de dioxyde de carbone parce qu'elles n'en relâchent pratiquement pas durant la production.

Les imitations de viande

Les gens qui recherchent le goût et la texture de la viande dans les aliments à base de végétaux ont beaucoup plus d'options aujourd'hui. Le substitut de viande le plus commun, soit le tofu, a plus de 10 grammes de protéines pour une portion de 85 grammes, en plus de fibres, de bons gras et de lécithine. Son émission de gaz à effet de serre est aussi plus faible. Le gluten de blé gagne en popularité, car il peut facilement avoir le goût et la texture de la viande et est riche en protéines. La protéine de pois est de plus en plus utilisée dans plusieurs produits comme les végétburgers.

Les algues

La spiruline, ou les algues bleues vertes, est un ingrédient commun dans les bars à jus. Sa composition nutritionnelle est semblable à l'œuf selon l'article du Lancet. On peut le mélanger à d'autres aliments. Il produit très peu de gaz à effet de serre et peut réduire la déforestation due à la production de soya et autres grains pour le bétail si on le consomme à la place de la viande selon le rapport du Forum économique mondial.

Combien de protéines doit manger un adulte par jour ?

Beaucoup de gens justifient leur consommation de viande parce qu'ils ne connaissent pas la réponse à cette question.

La plupart des organismes en nutrition recommandent un

Suite à la page 6



Prenez soin de votre santé (suite)

apport assez modeste en protéines.

L'apport nutritionnel de référence (ANREF) est de 0.8 g de protéines par kilogramme de masse corporelle, ou 0.36 g par livre.

Cela représente :

- 56 g par jour pour un homme moyen sédentaire
- 46 g par jour pour une femme moyenne sédentaire

Bien que ces quantités soient suffisantes pour prévenir une véritable carence, les études démontrent que c'est loin d'être suffisant pour maintenir une santé et une constitution corporelle optimales.

Il s'avère que la bonne quantité de protéines pour tout individu dépend de plusieurs facteurs, incluant le niveau d'activité, l'âge, la masse musculaire, les objectifs physiques et l'état général de la santé.

Ce que veut vraiment dire « gramme de protéines »

C'est un malentendu largement répandu.

En science nutritionnelle, les « grammes de protéines » font référence aux grammes de protéines en tant que macronutriment, et non des aliments contenant des protéines comme la viande ou les œufs.

Une portion de 8 oz de bœuf pèse 226 grammes, mais ne contient en réalité que 61 grammes de protéines. De même qu'un gros œuf pèse 46 grammes et ne contient que 6 grammes de protéines.

À propos de l'individu moyen

Si vous avez un poids normal, ne faites pas de musculation et faites peu d'exercices, avoir l'objectif de consommer de 0.8 à 1.3 g par kilo (0.36 à 0.6 g par livre) est une estimation raisonnable.

Cela représente :

- 56 à 91 g par jour pour un homme moyen
- 46 à 75 g par jour pour une femme moyenne

Circonstances exceptionnelles

Les individus plus actifs physiquement ont besoin de plus de protéines que ceux qui sont sédentaires.

Vous avez besoin de plus de protéines si votre emploi est exigeant physiquement, si vous marchez beaucoup, courez, nagez ou pratiquez toute autre forme d'exercice.

Les athlètes d'endurance ont besoin d'un apport important en protéines – 1.2 à 1.4 g par kilo (0.5 à 0.65 g par livre).

Les adultes plus âgés ont aussi besoin d'un apport significatif en protéines – 50 % de plus que ce que propose l'ANREF soit 1 à 1.3 g par kilo (0.45 à 0.6 g par livre) de masse corporelle.

Cela peut prévenir l'ostéoporose et la sarcopénie (réduction de la masse musculaire), tous deux des problèmes importants pour les personnes âgées.

Les gens qui récupèrent d'une blessure peuvent aussi avoir besoin de plus de protéines.

Augmenter la masse musculaire

Un apport élevé en protéines aide aussi à augmenter et à préserver la masse musculaire, qui brûle une petite quantité de calories en continu.

Les personnes qui veulent préserver leur masse musculaire peuvent avoir besoin d'augmenter leur consommation de protéines lorsqu'ils perdent du gras corporel. Consommer plus de protéines peut prévenir la perte de masse musculaire, qui est habituellement une conséquence d'un régime alimentaire.

En ce qui concerne la masse musculaire, les études ne se préoccupent généralement pas du pourcentage de calories, mais plutôt de l'apport quotidien de grammes de protéines par kilo ou par livre de masse corporelle. Pour augmenter sa musculature, la recommandation habituelle est 1 gramme de protéines par livre de poids corporel ou 2.2 grammes de protéines par kilo.

La perte de poids et les protéines

Les protéines sont terriblement importantes dans la perte de poids. Comme vous le savez probablement déjà, vous devez consommer moins de calories que vous êtes en mesure de brûler pour perdre du poids. La science soutient que manger des protéines peut augmenter le nombre de calories brûlées en stimulant votre rythme métabolique (calories sortantes) et réduisant votre appétit (calories entrantes).

Si l'on compare à un régime alimentaire faible en protéines, il a été démontré qu'environ 25 à 30 % de protéines par jour peuvent stimuler le métabolisme de 80 à 100 calories quotidiennement.

Toutefois, la contribution la plus importante des protéines pour la perte de poids est sa capacité de réduire l'appétit et ainsi réduire spontanément notre consommation de calories. La sensation de satiété provenant des protéines est plus efficace que celle procurée par le gras et les glucides. Une étude sur des hommes obèses a démontré que consommer des protéines à 25 % de calories augmente la sensation de satiété, réduit le grignotage en soirée de moitié et réduit les pensées obsessionnelles à propos de la nourriture de 60 %.

Dans une autre étude, des femmes ont augmenté leur apport en protéines à 30 % de calories et ont finalement mangé 441 calories en moins par jour et ont perdu 11 livres (5 kg) en 12 semaines – juste en ajoutant plus de protéines à leur alimentation.

Les protéines ne contribuent pas seulement à la perte de poids, mais aussi à en prévenir le gain. Dans une étude, une légère augmentation de protéines soit de 15 à 18 % en calories a réduit la quantité de gras repris après une perte de poids de 50 %.

Manger plus de protéines permet d'adhérer plus facilement à tous régimes amincissants – qu'ils soient élevés ou faibles en glucides, ou quelque chose entre les deux.

Selon ces études, un apport en protéines d'environ 30 % de calories peut être optimal pour la perte de poids. Cela représente 150 g de protéines par jour pour un individu suivant un régime alimentaire de 2000 calories au quotidien.

Vous pouvez le calculer en multipliant votre consommation de calories par 0.075.

(À continuer. Dans la partie 2, nous examinerons les meilleures sources de protéines pour les véganes et les végétariens ainsi que la quantité de protéines dans une portion normale de sources de protéines végétales.)



Identifier les pensées inutiles

par l'Acharya Nityananda

Lorsque j'ai commencé à pratiquer le Kriya Yoga de Babaji, je faisais l'expérience d'états de joie et de paix dans le silence mental, mais uniquement momentanément, en raison de l'intrusion de pensées, et souvent de pensées douloureuses. Mais c'est ce que fait l'esprit. L'esprit est un grand outil qui raisonne et analyse ; il permet de résoudre des problèmes et crée des réalités, il crée aussi des problèmes et des situations dont nous ne souhaitons pas faire l'expérience. Savoir comment concentrer son esprit est important dans la vie, mais nous avons aussi besoin d'apprendre de quelle façon le nettoyer et l'élargir en conscience.

« Je pense donc je suis », a déclaré le philosophe français Descartes. En Orient, le Siddha Patanjali a affirmé « le Yoga est la cessation des fluctuations qui émergent dans la conscience, alors le Témoin demeure dans sa vraie forme ou nature ». (Sûtras du Yoga I.2-3) C'est un changement radical de point de vue, qui amène la joie inconditionnelle, lorsque l'on réalise comment différencier les mouvements de l'esprit, dont les sensations, les émotions et les pensées de la conscience. Nous ne sommes pas les pensées ; nous avons des pensées qui viennent et s'en vont. Mais nous ne sommes pas ce que nous pensons. Nous sommes la conscience, qui observe les pensées, et qui est toujours présente. En fait, la conscience est la seule chose qui a toujours été présente à tous les moments de notre vie. Tout le reste dans notre vie est soumis au changement. L'Être, la Conscience et la Félicité absolus, c'est qui nous sommes vraiment, d'après les Siddhas du Yoga.

Essayer d'arrêter le mental est comme essayer de retenir de l'eau dans les mains. « L'intellect est très agité, il est impétueux, fort et rebelle. Il semble aussi difficile à dompter qu'il est difficile d'arrêter le vent » dit Arjuna dans la Bhagavad Gita (VI. 34). Se battre contre le mental pour l'arrêter ne marche pas. Une stratégie plus efficace est de l'observer tel un témoin, sans s'impliquer avec lui. Le livre La voix de Babaji : trilogie sur le Kriya Yoga affirme ce qui suit au sujet du mental :

« Quand on commence à réfléchir pour retracer sa source, il s'évanouit. Si on se penche pour le suivre, il essaie de nous conquérir. Il ne nous obéit pas si nous lui obéissons. Si nous restons le Témoin, simplement un observateur, à le remarquer monter et tomber, il nous deviendra soumis. Il faut lui rester indifférent et développer l'attitude du témoin inébranlable. » (p 451)

Les pensées habituelles peuvent être regroupées en plusieurs catégories. Nombreuses sont utiles, mais nombreuses sont inutiles et stressantes. En reconnaissant ces différentes catégories et la façon dont elles fonctionnent m'a permis de me débarrasser de l'emprise que les pensées négatives avaient sur moi.

Je vous invite à lire les catégories de pensées récurrentes ci-dessous. Ma stratégie est de ne pas résister aux pensées, mais de les reconnaître pour ce qu'elles sont, aussitôt qu'elles apparaissent, et de les laisser s'envoler immédiatement. Je compare ce processus au fait d'être présent à une

soirée et de reconnaître une personne qui est fatigante, quelqu'un qui répète toujours les mêmes histoires. Vous la voyez, la reconnaissez et vous évitez simplement de lui parler. Plus vous le faites avec les pensées habituelles et inutiles, plus vite elles perdront leur pouvoir d'attirer et de retenir votre attention.

Les pensées du passé : les mémoires qui font remonter des émotions négatives. Les pensées qui subsistent sont liées à la peur, la colère, le ressentiment ou la vengeance pour des choses qui vous ont été faites, ou la culpabilité, la repentance, l'embarras pour quelque chose que vous avez fait.

Le passé vole le présent ! Regarder en arrière crée une lourde charge qui nous empêche de regarder devant. S'attarder sur son passé déforme et limite votre vision du présent. Ce n'est pas votre passé qui vous définit, ne lui donnez pas ce pouvoir. Une fois la leçon apprise, il n'est pas nécessaire de la répéter. Les leçons du passé, tout comme les aliments que vous avez mangés, doivent être digérées. Une fois digérées, chaque jour qui vient peut être nouveau, libre et plein de possibilités.

La digestion du passé signifie réaliser que les pensées du passé sont des interprétations personnelles, déformées de ce qui s'est réellement passé. Vous devez observer la pensée ancienne, l'identifier comme mémoire, observer sa charge émotionnelle sans que cela ne vous affecte. Puis laissez-la s'en aller facilement. Cela peut prendre un certain temps pour laisser partir l'émotion, mais continuez ce processus. Vous pouvez peut-être regarder une mémoire négative, comme si c'était un canular, juste un fantôme qui existe dans votre esprit.

Les pensées sur le futur : il en existe deux, des pensées particulièrement ennuyeuses de ce genre : 1) craindre une anticipation – lorsque vous visualisez quelque chose de négatif qui pourrait survenir dans le futur, en y ajoutant de la peur. Vous ne savez pas de quoi demain est fait ! Combien de fois le futur ne s'est pas produit comme il était attendu ? Lorsque les choses se terminent bien mieux qu'elles avaient été anticipées ? Certaines personnes utilisent la peur comme stratégie vitale, en visualisant ce qui pourrait mal se passer et ensuite en luttant afin que cela ne se produise pas. C'est une stratégie fatigante émotionnellement qui est une grande source d'anxiété ! Vivre sans peur paraît effrayant, car l'ego pense que vous devez vivre en mode survie de façon à pouvoir contrôler les choses dans votre vie.

Bien qu'il semble judicieux de bien planifier le futur, il est plus important d'identifier et de relâcher ces pensées angoissantes aussitôt qu'elles apparaissent, afin qu'elles n'aient pas d'emprise sur le mental et les émotions. Une stratégie encore meilleure, pour éviter que ce que vous ne voulez pas se produise, est de visualiser ce que vous voulez véritablement créer de manière positive et de mettre votre énergie sur cela. 2) l'épuisement par anticipation – c'est lorsque vous pensez à ce que vous devez faire, demain, cette se-

Suite à la page 8



Nouvelles et notes

Nouveaux enregistrements mp3 avec M. G. Satchidananda. Écoutez une conférence d'introduction par M. G. Satchidananda ici : www.babajiskriyayoga.net/rwd/french/audio-intro-lecture.htm.

Il y a aussi une entrevue radiophonique avec lui en anglais qui porte sur plusieurs sujets reliés aux enseignements de Babaji et des Siddhas, à ses expériences et comment nous pouvons surmonter les défis de la vie moderne, que vous trouverez ici :

www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3

YouTube de cette entrevue, bonifiée de 108 photos rares provenant de ses archives, peut être visionnée ici : www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/welcome.html

Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec les Acharyas Kailash et Brahmananda : du 19 septembre au 7 octobre 2019. Rejoignez-les pour un pèlerinage inoubliable qui va changer votre vie à l'endroit où Babaji a

Suite à la page 9

Identifier les pensées inutiles (suite)

maine ou dans le futur, et vous vous laissez submerger par des sensations de fatigue, d'inaptitude, ou de découragement. Il vaut mieux vivre chaque jour à la fois, totalement impliqué dans la tâche que vous avez à accomplir et heureux de la faire. Au lieu de vous identifier à la fréquence du mental à juger chaque situation, identifiez-vous à la présence du témoin. L'anticipation nous éloigne du présent, le témoin, la seule chose qui existe et la seule chose que nous ayons. Si vous observez, vous vous rendrez compte que chaque jour vous offre des opportunités pour apprendre. Les leçons et préoccupations changent avec le temps et sont remplacées par de nouvelles. Alors dès qu'une de ces pensées apparaît, n'y prêtez pas attention, sachant que « demain sera un autre jour ». Un jour à la fois est suffisant.

Les pensées de désir et d'aversion : lorsque l'image d'un objet de désir ou de plaisir survient, accompagnée de la joie que vous ressentirez lorsque vous l'obtiendrez ou lorsque vous serez capable de l'obtenir. Le mental imagine que vous serez heureux une fois que vous aurez ce que vous désirez, que ce soit : le sexe, un repas spécial, un achat onéreux. Le mental est perturbé par votre décision que vous devez avoir cela. Ou, d'un autre côté, la distraction opposée est une pensée qui ressurgit en impliquant de l'aversion, quelque chose que vous ne voulez pas. Votre mental, distrait par l'appréhension, peut-être la peur, peut devenir obsédé par le fait d'éviter cela.

En Inde, on dit que le désir est la base de la Création. Mais les Siddhas nous rappellent que le désir nous fait oublier la véritable félicité inconditionnelle, ou ananda, la joie du Soi. Tous les désirs sont de faibles substituts, en comparaison à cette Ananda. Le mental nous fait à la fois vouloir et rejeter des choses, et cela se perpétue en raison de l'ego. Mais lorsque nous faisons l'expérience de l'ananda de simplement Être, les dualités disparaissent. Les désirs et aversions disparaissent. Tout devient neutre. Tout est bien.

Il est intéressant ensuite d'observer les pensées du désir, comment les objets du désir sont adoucis et rendus attractifs par le mental, et comment leur satisfaction finale diffère énormément de ce que l'on avait imaginé au départ, ou à quel point la satisfaction est de courte durée. Car le mental, si on le laisse tranquille, va générer de nouveaux désirs avant même que l'on s'en rende compte. Regardez en profondeur, et découvrez simplement à quelle fréquence votre

mental vous leurre avec de nouvelles choses qui ne durent pas, et de quelle façon vous êtes toujours dominés par cela.

Les pensées concernant votre propre valeur et acceptation/respect des autres : en tant qu'enfants, nous développons des stratégies pour attirer l'attention, la reconnaissance et l'affection de ceux qui représentent l'autorité et des autres. Nous apprenons à être amusants, drôles, polis, ou calmes et respectueux. Quelle est votre stratégie lorsque vous interagissez avec les autres ? Parfois les conditionnements de l'enfance créent des monstres de pensées mentales et stratégies qui peuvent saboter l'estime, le respect et la confiance en soi. Nous pouvons faire l'expérience de l'agitation, la jalousie, l'orgueil, d'une attitude défensive et avons un manque de confiance. Reconnaissez ces tensions mentales et émotionnelles aussitôt qu'elles apparaissent et prenez le contrôle en les considérant comme des conditionnements de l'enfance.

L'ego a besoin d'attirer l'attention et d'être aimé, ce qui engendre de la tension, la solitude et des souffrances à long terme. Quand vous souffrez de ce type de pensées, souvenez-vous qu'il n'existe pas de stratégie durable pour recevoir de l'amour. Tout ce qui compte est : Aimez les autres. Vous recevez autant d'amour que vous en donnez. C'est aussi simple que cela.

Souvenez-vous aussi qu'il est épuisant et utopique d'essayer de recevoir des autres l'amour que vous ne pouvez vous donner à vous-même. Soyez vous-même et suivez votre cœur. De cet endroit tout coule, et ceux qui entreront en résonance avec vous viendront et nourriront votre vie. Reconnaissez qu'aimer et servir les autres est l'une des principales sources de bonheur qui existe.

Identifiez vos propres catégories de pensées

Vous pouvez aussi certainement ajouter d'autres catégories de pensées, celles qui reviennent dans votre esprit. En apprenant à identifier les types de pensées que vous avez, aussitôt qu'elles apparaissent, et en vous détachant d'elles, et en ne leur donnant pas plus d'énergie, vous enlèverez les contractions du mental et élargirez une espace pour faire l'expérience de la conscience, la Présence silencieuse, la joie inconditionnelle d'Être. Vous commencerez à faire ce qui se présente à vous, sans vous sentir agité. En principe vous êtes heureux.



Nouvelles et Notes (suite)

atteint le soruba samadhi, l'état de réalisation ultime. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Le deuxième niveau d'initiation sera donné par M. G. Satchidananda à Bangalore en Inde du 3 au 5 mai et, au Québec, du 14 au 16 juin 2019 et du 18 au 20 octobre 2019.

Le troisième niveau d'initiation sera donné par M. Govindan Satchidananda au Québec du 19 au 28 juillet 2019. Il sera également dispensé en 2019 en Allemagne par Satyananda, en Espagne par Nityananda, en France par Sita Siddhananda et en Estonie par Ishvarananda. Atteignez l'objectif de la réalisation du Soi grâce à de puissants kriyas qui permettent d'éveiller les chakras et de se plonger dans le samadhi, l'état de suspension du souffle.

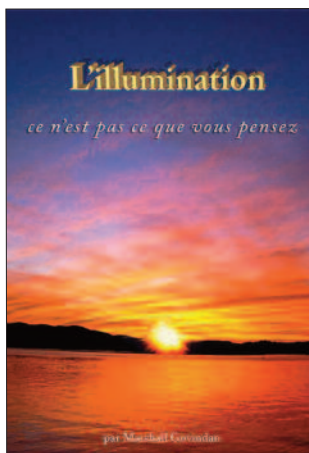
Une formation de professeurs de Kriya Hatha Yoga sera donnée au Québec, en anglais, du 27 juin au 12 juillet et, en français, du 4 au 16 août 2019.

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

www.babajiskriyayoga.net/french/event.htm#teacher_training_quca

Le Kriya Yoga de Babaji en chinois et polonais : notre site a été traduit dans ces deux langues par la sadhaka du Kriya Yoga Anjani Yan Gao de Shanghai, en Chine, et par une équipe de traducteurs engagés par le sadhaka Tomek Niewiadomski de Warsaw, en Pologne. Le site est maintenant traduit en 18 langues.

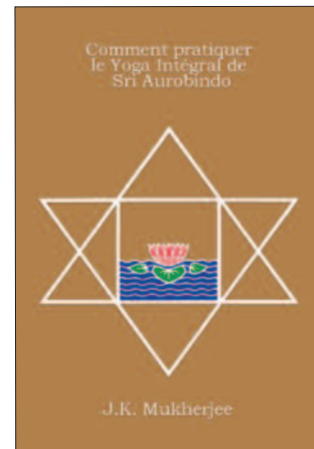
L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, notre dernière publication, de Marshall Govindan, révèle comment vous pouvez remplacer la perspective de l'ego – l'habitude de s'identifier au corps, aux émotions et aux pensées – par une nouvelle perspective : celle du Témoin, celle de votre âme... la conscience pure. Avec une logique convaincante, des pratiques quotidiennes et des méditations guidées, le livre explique comment vous pouvez vous libérer de la souffrance, profiter de la paix intérieure et être guidé par l'intuition. « L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez est une lecture indispensable, car ce livre est pratique, clair et significatif... C'est un outil essentiel que nous pouvons utiliser pour trouver le but de la vie. » - Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Directeur spirituel de l'Himalayan Institute. 192 pages.



US\$14.95. CN\$18.75. Commandez votre exemplaire sur le site à : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#enlightenment_book

Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo,

par J. K. Mukherjee (312 pages). 22 \$ CAN (taxes incluses) plus 7 \$ CAN pour les frais d'envoi au Canada ou 15 Euros plus 8 Euros pour les frais d'envoi. Le guide compact et complet de la pratique effective du Yoga Intégral de Sri Aurobindo et de la Mère. Il marie la pensée claire et analytique du spécialiste avec la clairvoyance psychique du sadhaka. Ce livre est le résultat d'une longue pratique, d'une réflexion profonde et d'une expérience intérieure. Les détails sont ici : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#sri_aurobindo_book



Sahaj Neel



Swami Pramod Chetan Udasin

Ateliers à l'ashram cet été : Séminaire Transmettre avec le cœur, avec Swami Pramod Chetan Udasin, du 21 au 23 juin ; Séminaire avec l'Acharya Jnanashakti sur Élever son état de conscience du 30 juillet au 4 août ; trois séminaires avec Sahaj Neel, Vivre pleinement, la joie de la conscience, entre le 21 et le 28 août.



Jnanashakti

Suite à la page 10



Nouvelles et Notes (suite)

[www.babajiskriyayoga.net/
french/event.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/french/event.htm)
#sahaj_neel

Visitez notre site de cybercommerce à l'adresse www.babajiskriyayoga.net pour faire des achats avec votre carte VISA, American 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 !

Inscrivez-vous à notre cours par correspondance La grâce du Kriya Yoga de Babaji. Nous vous invitons à nous rejoindre dans cette aventure d'exploration et de découverte du Soi, tirée des livres dictés par Babaji en 1952 et 1953. Recevez par la poste, chaque mois, une leçon de 18 à 24 pages sur un sujet précis avec des exercices pratiques. Pour plus d'information, allez à : [www.babajiskriyayoga.net/french/
bookstore.htm#grace_course](http://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#grace_course)

Visitez le blogue de Durga :
www.seekingtheself.com

Nous demandons à tous nos abonnés de la zone euro de compléter leur abonnement annuel de 12 € par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN). Pour les pays francophones en Europe, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » par transfert à la Banque LCL (Le Crédit Lyonnais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP) ou, pour la France, par chèque libellé à l'ordre de « Marshall Govindan » et adressé à Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. En Espagne, envoyez un chèque à l'ordre de « Nacho Albalat » à son attention et à son adresse c/ Ruzafa 43/2, Valencia 46006, Espagne et l'en informer par courriel (hunben@gmail.com) Pour les pays de langue allemande, veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

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-spam, veuillez inclure notre adresse courriel info@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 le document. Autrement, nous pouvons vous l'envoyer comme document Word non formaté et sans photos. Si vous ne renouvelez pas votre abonnement avant la fin du mois de juin 2019, 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 E.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.

