



Journal du Kriya Yoga

Êtes-vous sincère ? ou même honnête avec vous-même ?

par M. G. Satchidananda

La sincérité est le fait de faire ce que l'on s'est engagé à faire. Mon professeur, Yogi Ramaiah, faisait souvent la remarque suivante : « la sincérité est la seule monnaie qui a de la valeur dans le Kriya Yoga de Babaji ». C'est la raison pour laquelle nous demandons à toute personne qui souhaite être initiée au Kriya Yoga de Babaji de signer un formulaire dans lequel elle s'engage à le pratiquer, et c'est pourquoi l'argent n'est jamais un obstacle pour ceux qui aspirent sincèrement à recevoir l'initiation, et pas seulement par curiosité. Avez-vous honoré votre engagement ? Êtes-vous sincère ?

Il y a un mois, j'ai envoyé un courriel à tous les participants au séminaire de

la première initiation, que j'avais donné six semaines plus tôt en français à l'ashram du Québec, les invitant à partager avec moi toutes questions ou difficultés rencontrées dans leur pratique du Kriya Yoga. Personne n'a répondu. S'il est possible que personne n'ait eu de questions ou de difficultés dans sa pratique, il est plus probable que les doutes concernant la pratique aient anéanti leur volonté de continuer à pratiquer ou même à faire un effort pour les exprimer sous forme de questions. La question reste ouverte quant à savoir si les destinataires de ma requête ont décidé de ne pas répondre, car ils n'étaient pas honnêtes avec eux-mêmes au sujet de leurs doutes, leur résistance

à pratiquer et leur manque de sincérité.

Sadhana

La pratique du Kriya Yoga de Babaji est appelée sadhana. Sadhana est approximativement traduit par « discipline », mais précisément, cela fait référence à tout ce que vous faites pour vous souvenir de qui vous êtes, et tout ce que vous faites pour abandonner les identifications à ce que vous n'êtes pas. Cela inclut de pratiquer régulièrement tout ce que vous avez appris lors des séminaires d'initiation. Celui qui pratique une sadhana est appelé un sadhaka ou disciple. Celui qui est parvenu d'une certaine façon à perfectionner ou maîtriser sa discipline est appelé un siddha. Comme expliqué lors de la conférence d'introduction à la première initiation, les Siddhas ont fait le diagnostic de notre condition humaine par ces mots « nous rêvons les yeux ouverts » et ils ont formulé la prescription suivante, en tant que « bons docteurs de nos âmes » (la signification de psychiatres) : « votre bonheur est proportionnel à votre sadhana ».

Étant donné que de nombreuses personnes attendent beaucoup de leur pratique, elles sont souvent surprises par la résistance de leur nature humaine. Cette résistance se manifeste par les neuf obstacles nommés par Patanjali, dont la maladie, l'ennui, le doute, la nég-

à l'intérieur

1. Êtes-vous sincère ? Ou même honnête avec vous-même ?
par M. G. Satchidananda
3. La vision de Dieu, par M. G. Satchidananda
5. Prenez soin de votre santé et de la planète grâce aux protéines végétales, 2ème partie, par Satchidananda
7. 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

Êtes-vous sincère ? (suite)

ligence, la paresse, la complaisance dans les sens, la fausse perception, l'incapacité à trouver sa voie et l'instabilité (Sûtras du Yoga I.30). C'est normal, avec un peu de persévérance et de régularité, la sadhana ou pratique donne des résultats satisfaisants tels qu'une meilleure santé, davantage d'énergie, plus de calme, de sagesse et finalement l'expérience de la réalisation du Soi. Mais lorsque la pratique est négligée, des obstacles comme le doute peuvent même vous ôter la volonté de faire des efforts.

Les doutes anéantiront votre pratique

Tout le monde doute. Tout le monde fait l'expérience de la résistance de la nature humaine. Mais les étudiants sincères sont ceux qui les partagent avec les autres afin de trouver des réponses. C'est pourquoi nous encourageons tous les étudiants à écrire leurs doutes sous forme de questions et à les envoyer à quelqu'un qui pourra leur apporter des réponses satisfaisantes. C'est aussi la raison pour laquelle nous encourageons les étudiants à chercher des réponses dans la littérature classique des Siddhas du Yoga, dont les Sûtras du Yoga de Patanjali et les essais sur ces derniers que nous avons écrits et publiés en livre et dans les archives du Journal du Kriya Yoga sous la rubrique « articles » dans notre site internet.

Patanjali définit le Yoga comme « la pratique intense (tapas), l'étude de soi (svadhyaya) et la dévotion envers le Seigneur (ishvara pranidhanava) » Sûtra du Yoga II.1. Il nous dit dans le verset qui suit « qu'ils sont utilisés dans le but d'affaiblir toute affliction et de cultiver l'absorption cognitive ».

Tapas, la pratique intense vient du mot sanskrit tap, qui signifie « chauffer ». Cela fait référence au feu ou à la chaleur qui est produite comme résistance lorsque l'on fait un effort pour faire l'opposé de ce que notre nature humaine nous oblige souvent à faire. Par exemple, pour rester éveillé lorsque vous vous asseyez pour méditer, ou quand vous évitez les postures que vous n'aimez pas. La résistance se produit aussi lorsque vous essayez de suivre les yamas, ou restrictions sociales du Yoga : éviter de faire du mal, de mentir, cultiver l'avidité, l'attachement ou l'aversion.

C'est pourquoi la définition faite par Patanjali du Kriya Yoga inclut « l'étude de soi », qui ne consiste pas uniquement à étudier les textes sacrés, qui peut servir de schéma directeur dans votre progrès en Yoga, mais aussi à observer votre propre comportement, le fonctionnement psychodynamique de votre esprit. Cela peut se faire en notant dans un cahier les expériences, particulièrement durant la méditation, ce qui vous permet de transformer une expérience subjective en expérience objective. « Alors le Témoin demeure dans sa vraie forme. » (Sûtra du Yoga I.3). Progressivement, vous cessez de vous identifier à votre personnalité, la somme des mouvements du mental et des réactions habituelles. L'étude de soi amène la discrimination et la maîtrise. Les Siddhas aspirent non seulement à la transcendance, mais aussi à la transformation de la nature inférieure. Il n'y a pas d'épée plus tranchante qu'un journal spirituel, un cahier de méditation, pour mettre à jour « le grand voleur », ou le mental, qui a volé « les perles du Soi ». Le mental produit tant de soucis et d'illusions. Soyez très vigilants. Noter vos méditations et trans-

former vos doutes en questions vous donne l'opportunité de le faire et de corriger les erreurs quotidiennes.

L'étude de textes sacrés ou de sagesse nous nourrit et nous rappelle qui nous sommes véritablement, et nous aide ainsi à grandir. Nous commençons à surmonter l'illusion de « rêver les yeux ouverts ».

Être honnête avec soi-même

L'honnêteté, satya, est un des yamas, ou restrictions sociales, prescrite par Patanjali, comme moyen d'éviter la souffrance. L'honnêteté implique non seulement d'éviter de mentir, mais aussi d'éviter l'exagération, la tromperie, la prétention, le contournement, la plaisanterie et l'hypocrisie. Sinon, nous nous trompons nous-mêmes, retardons l'accomplissement du karma actuel et créons ou renforçons de nouvelles conséquences karmiques. En mettant de côté toutes choses fictives, imaginaires ou irréelles, dans le mental, la parole ou l'action, vous découvrirez rapidement ce qu'est la vérité, Sat, la Réalité absolue.

Selon la Mère de l'ashram de Sri Aurobindo, l'existence pure, sat, ne se manifeste pas. C'est-à-dire que ce n'est pas un phénomène, ou un objet dans la nature. Elle est par nature silencieuse, immobile, bienheureuse et lumineuse, et donne le sens de l'Éternité et l'Infini. La Réalité absolue est décrite par les sages comme sat chit Ananda, soit l'Être absolu, la Conscience absolue et la Félicité absolue. En tant que telle, sa réalisation dans l'état de Samadhi, ou absorption cognitive, constitue le but du yogi.

Satya peut être développé par le pratiquant en étant présent à chaque situation. Pour le cultiver, il faut ralentir, respirer profondément et s'accorder avec tout ce qui est à ce moment présent. Faire une chose à la fois, avec la pleine conscience du Témoin permet de prendre conscience de Sat. En cultivant la paix en soi, chacun peut la partager. Patanjali nous dit : « Pour celui qui est établi dans la vérité, les actions et leurs résultats dépendent de lui. » Sûtra du Yoga II.36. Littéralement, cela signifie que si une personne est toujours honnête, il viendra un moment où tout ce qu'elle dit est vrai. Le yogi obtient le pouvoir d'attirer tout ce qu'il cherche automatiquement, car s'étant purifié de l'égoïsme, il s'identifie à ishvara, le Seigneur, « le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter. » Sûtra du Yoga I.24.

Être attentif ne va cependant pas enlever les habitudes bien ancrées, les attachements, les aversions, car ils constituent des blocages énergétiques dans le corps vital, appelés vasanas. C'est pourquoi Patanjali recommande une action directe. Dans le Sûtra du Yoga II.33, il dit : « Lorsque l'on est asservi par les pensées négatives, leurs contraires devraient être cultivées. »

Cela peut être fait de manière plus efficace en composant et répétant des autosuggestions, des affirmations positives pour changer son attitude et son comportement, exprimées à la première personne et au temps présent, comme enseigné lors de la seconde initiation. Le plus important est la méthode principale de Patanjali : « Grâce à la pratique constante et au

Suite à la page 3



La vision de Dieu

par M. G. Satchidananda

Pouvez-vous voir le monde, ne serait-ce qu'un instant, avec l'œil de Siva ou d'un être illuminé ? Voici une pratique élaborée pour entraîner votre esprit à voir du point de vue de Dieu. En le répétant, vous développerez une sorte de mémoire musculaire de l'état illuminé ou des impressions de semence de la Vérité.

Pratique : les yeux fermés, pendant une pause d'une minute, imaginez que votre corps est complètement vide. Il n'y a rien à visualiser. Contemplez simplement le vide intérieur.

Lorsque vous rouvrez les yeux et recommencez à lire ceci, reconnaissez que tout ce que vous voyez ou expérimentez se passe à l'intérieur de votre conscience. Et parce que c'est ainsi, tout est en vous et vous êtes en tout. Laissez votre conscience s'étendre de plus en plus vers l'extérieur, avec la pensée "tout est en moi".

Lorsque vous réalisez que vous êtes en tout, l'attachement au corps se dissout, la joie et la béatitude surgissent. – Vijnanabhairava Tantra, verse 104

Réalisez que celui qui voit, le vu et l'action de voir existent en vous et en tout être vivant. Méditez là-dessus et devenez omniprésent.

Ressentez la conscience de chaque être comme la vôtre. – Vijnanabhairava Tantra, verse 107

Avec cette révélation, la vraie compassion naît. Il ne s'agit pas simplement d'empathie pour l'expérience d'autrui. Vous ressentez ce que les autres ressentent à l'intérieur de votre propre conscience. Elle naît de l'identité avec "je suis", l'essence pure de l'être, qui n'a aucune association avec des souvenirs, des mots ou un visage.

Contemplez l'infinie subtilité de la réalité absolue, Shiva. Pensez à une conscience infinie partout, lumineuse, capable de se transformer en n'importe quoi, de savoir n'importe quoi, de faire n'importe quoi, dans la béatitude totale. Considérez son pouvoir de créer, de préserver, de dissoudre, de dissimuler et de révéler. Considérez comment ces cinq pouvoirs attribuables se manifestent également en vous.

Shiva est omniprésent, omnipotent et omniscient. Étant donné que vous avez les attributs de Shiva, vous êtes semblable

à lui. Reconnaissez le divin en vous. – Vijnanabhairava Tantra, verse 109

Réalisez que Shiva vit en vous en tant que vous. Voyez sa présence partout, en tout, pénétrant tout, devenant tout, en chaque instant. Maintenant, accordez-vous à votre conscience de l'être et du devenir. Le Moi qui existe au-delà de l'ego et du corps de Siva. Mon esprit ne fait qu'un avec le grand esprit. Je suis Cela. Je suis Shiva.

Tout comme les vagues surgissent de l'océan et se dissolvent en lui, les flammes surgissent du feu et disparaissent ensuite, les rayons du soleil vont et viennent, tout ce qui existe dans l'univers surgit et se dissout en moi. – Vijnanabhairava Tantra, verse 110

Regardez autour de vous. Laissez votre conscience ressentir, voir, entendre, toucher et sentir tout. Tout cela surgit en vous en tant que Siva. Jusqu'à présent, votre programmation neuronale a créé une séparation entre vous et l'univers. Un jour, Shakti appuiera sur l'interrupteur et il vous montrera que le moi séparé est une fiction. Bien que vous viviez comme une expression unique de cette conscience Divine, vous n'en êtes pas moins le Soi illimité et tout ce qu'il crée est en vous.

Lorsque la pensée est attirée par un objet, utilisez cette énergie. Allez au-delà de l'objet, et là, fixez votre pensée sur cet espace vide et lumineux. – Vijnanabhairava Tantra, verse 129

Faites-le d'abord les yeux fermés. Éloignez l'esprit de tout ce sur quoi il veut s'installer, que ce soit une sensation, une pensée, le souffle ou une émotion. Continuez de lâcher prise. Laissez l'esprit rester sans soutien et s'observez comme une seule énergie qui se déplace ici et là, mais ne s'installe jamais.

Laissez votre esprit être libre.

Bhairava est un avec votre conscience rayonnante ; tout en chantant le nom de Bhairava, on devient Shiva. – Vijnanabhairava Tantra, verse 130

Cette dernière contemplation implique la concentration sur l'énergie ou "Shakti" qui manifeste tout dans votre ex-

Suite à la page 4

Êtes-vous sincère ? (suite)

détachement, émerge la cessation de l'identification avec les fluctuations de la conscience. » Sûtra du Yoga I.12. Commencez par noter vos méditations régulièrement, chaque semaine ou tous les 15 jours, relisez vos notes et observez les schémas répétitifs dans vos pensées et vos émotions. Ce sont les vasanas, ou les blocages, qui peuvent être supprimés en cultivant vairagya, le détachement, l'objectivité.

Êtes-vous sincère ?

Êtes-vous honnête avec vous-même ?

Rêvez-vous les yeux ouverts ?

Pour répondre à ces questions, renouveler maintenant votre engagement à pratiquer le Kriya Yoga de Babaji, en cul-

tivant une pratique intense régulière et l'étude de soi. Notez vos méditations et observez les schémas répétitifs. Cultivez le détachement, l'objectivité et utilisez les autosuggestions pour ôter les habitudes et les blocages. Lorsque vous ne parvenez pas à trouver de réponses à vos questionnements par la méditation ou la lecture, partagez-les sous forme de questions avec les acharyas et les sadhakas expérimentés lors de satsangs ou par écrit.

Références

Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, de M. Govindan

Faire l'opposé : les cinq clés yogiques pour avoir de bonnes relations, livre numérique de M. Govindan



La vision de Dieu (suite)

périence. Sa beauté réside dans l'expérience de l'Être Absolu, de la Conscience et de la Béatitude, qui est la source de tout. En se concentrant sur l'énergie à l'intérieur de l'expérience et en lâchant le contexte que le mental crée autour de lui, chaque objet d'expérience devient une porte vers la réalisation du Divin, que les Siddhas appellent "Shiva-Shakti", ou énergie consciente. En faisant cela, vous êtes capable de recevoir la grâce sous forme de compréhension, de plaisir et de gratitude. Les cinq fonctions de Shiva-Shakti, la création, la préservation, la dissolution, la dissimulation et la grâce se manifestent continuellement en vous dans chaque expérience. Par exemple, la dissimulation se produit lorsque vous êtes absorbé dans les drames de votre vie et que vous éprouvez du doute, du découragement, de la peur ou de la confusion. Quand vous apprenez à "lâcher prise" ou à vous détacher d'eux, ou quand vous vous concentrez simplement sur l'énergie derrière eux, comme recommandé dans ce dernier verset, la grâce coule en vous.

Les neuf obstacles à la conscience intérieure

Développer la vision de Dieu ou la perspective de l'illumination exige la reconnaissance non seulement de ce que vous êtes, mais de ce qui vous empêche de maintenir cette perspective.

Dans le verset I.30 des Sûtras du Yoga, Patanjali nous dit qu'il y a neuf obstacles à la conscience intérieure :

La maladie, l'ennui, le doute, la négligence, la paresse, la complaisance dans les sens, la fausse perception, l'incapacité à trouver sa voie et l'instabilité – ces distractions de la conscience sont des obstacles.

La maladie est à la fois physique et mentale : elle résulte de la façon dont nous réagissons au stress de la vie.

L'ennui se produit quand on ne peut pas garder une attention continue par manque d'énergie adéquate. Nous ne devons pas gaspiller d'énergie et nous devons éviter la fatigue.

Le doute est la tendance du mental à questionner, et quand il n'est pas accompagné d'une recherche de réponses, il peut nous laisser cyniques et non préparés à faire des efforts.

La négligence est l'inattention, la dispersion et le manque de concentration habituel.

La paresse est une habitude, due au découragement, au manque d'enthousiasme ou d'inspiration.

La complaisance dans les sens ou la dépendance sensorielle se produit lorsque les désirs ne sont pas détachés, mais plutôt encouragés.

La fausse perception consiste à ne pas voir la réalité sous-jacente.

L'incapacité à trouver sa voie se produit lorsqu'il y a un manque de patience et de persévérance.

L'instabilité est l'incapacité de maintenir l'équilibre pendant les hauts et les bas de la vie en raison d'un manque de cohérence dans sa pratique ; se perdre dans le spectacle transitoire.

Patanjali nous dit aussi au verset I.31 qu'ils ont quatre accompagnements : tremblements dans le corps, respiration

instable, dépression et anxiété, dont les manifestations physiques et émotionnelles nous indiquent jusqu'à quel point nous avons été absorbés dans les drames de la perspective égoïste.

Dans les versets qui suivent, Patanjali conseille douze moyens différents pour cultiver le calme de l'esprit, comme antidote à ces obstacles et à leurs accompagnements.

Maintenir la réalisation du Soi dans nos relations sociales

Parmi les douze différents moyens de cultiver le calme de l'esprit, il est significatif que Patanjali commence par un moyen qui implique nos relations sociales. En tant qu'humains, nous avons évolué pour dépendre des relations sociales pour nos besoins physiques et émotionnels. Cependant, ils sont souvent notre plus grande source de souffrance et de drame humain.

En cultivant les attitudes d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion pour ceux qui sont malheureux, de joie pour les vertueux et d'équanimité pour les non vertueux, la conscience garde son calme impassible. – I.33

Même si nous n'aspirons pas à des buts spirituels, suivre ce conseil rendra la vie de chacun sereine. L'esprit a parfois tendance à faire le contraire. C'est précisément parce que ces attitudes vont souvent à l'encontre d'une nature humaine moins évoluée que Patanjali les développe davantage dans sa prescription des yamas, les cinq contraintes sociales :

La non-violence, la véracité, ne pas voler, la chasteté et l'absence d'avidité. – II.30

Amitié ou bonne volonté (mettā) envers les heureux (sukha) : Il est nécessaire de cultiver cela parce que nous sommes parfois jaloux ou envieux envers ceux qui sont heureux et sévères à leur égard. Par exemple, si quelqu'un profite des fruits de son travail d'une manière matérielle, nous pourrions être jaloux. Nous devrions plutôt dire : qu'ils continuent à prospérer encore et encore.

Compassion (karuna) envers ceux qui souffrent (dukha) : même si ce que nous pouvons faire par nos pensées ou nos actions pour autrui est peu, en nous ouvrant à la compassion, notre propre esprit et nos émotions se transforment. Nous devrions éviter de les juger en disant, par exemple, qu'ils souffrent à cause de leur mauvais karma.

Réjouissons-nous (mudita) pour les vertueux (punya) : imitez-les et réjouissez-vous de l'existence de ces personnes.

Équanimité (upeka) pour les non vertueux (apunya) : ne laissez pas l'esprit se faire influencer par des personnes négatives. Ne jugez pas les autres. Nous ne devons pas non plus mépriser ceux qui souffrent, mais nous devons aussi les aimer. On peut aimer quelqu'un, sans juger son comportement.

Juger les autres ne fait que renforcer dans notre esprit les qualités négatives que nous condamnons. Nous condamnons généralement chez les autres ce que nous portons en nous. Le monde est en nous. Pour changer le monde,

Suite à la page 5



Prenez soin de votre santé et de la planète grâce aux protéines végétales (2ème partie)

par M. G. Satchidananda

Le végétarisme et les Yamas du Yoga

Adopter et adhérer à un régime alimentaire végétarien exprime votre engagement aux principes éthiques yogiques appelés yamas, ne pas faire de mal (ahimsa), ne pas voler (asteya) et ne pas mentir (satya). Lorsque vous consommez une nourriture non végétarienne, vous contribuez à la souffrance de millions d'animaux élevés dans des fermes et abattus chaque année. Vous évitez aussi de prendre aux générations futures un environnement qui n'a pas été dégradé par des émissions de gaz à effet de serre provenant de l'industrie de la viande, comme nous en avons parlé dans la première partie de cet article. Vous aidez également à surmonter la résistance à adopter un régime végétarien et contribuez à la vérité lorsque vous informez votre famille et vos amis des bienfaits d'une alimentation végétarienne.

Les meilleures sources de protéines pour les végétariens et les végétaliens

Comme expliqué dans la première partie de l'article, convaincre les autres d'une alimentation végétarienne ou végétale ou y rester fidèle soulève souvent la question du manque de protéines. De nombreux experts s'accordent néanmoins sur le fait qu'une alimentation végétarienne ou végétale bien planifiée peut fournir tous les nutriments nécessaires. Cela dit, certains aliments contiennent plus de protéines que d'autres. Et une alimentation riche en protéines donne plus de force musculaire, favorise la satiété et la perte de poids.

Quel est l'apport en protéines fourni par une portion normale d'aliment riche en protéines ?

Voici 14 aliments qui contiennent une grande quantité de protéines par portion.

1. Seitan, appelé aussi gluten de blé, il contient environ 25 grammes de protéines pour 100 grammes (3.5 oz). Cela en fait l'aliment le plus riche en protéines de la liste.

Le seitan est également une bonne source de sélénium et contient un faible apport en fer, en calcium et en phosphore.

2. Tofu, tempeh et edamame proviennent tous des graines de soja. Les graines de soja sont considérées comme une source complète de protéines. Cela veut dire qu'elles fournissent au corps tous les acides aminés dont il a besoin. Tous les trois contiennent du fer, du calcium et 10 à 19 grammes de protéines pour 100 grammes (3.5 oz). Les edamames sont aussi riches en acide folique, en vitamine K et en fibres. Le tempeh

contient une bonne quantité de probiotiques, de vitamines B et de minéraux comme le magnésium et le phosphore.

3. Lentilles, elles contiennent 18 grammes de protéines par portion cuite (240 ml), les lentilles sont une source importante de protéines, une portion (240 ml) fournit environ 50% de l'apport journalier recommandé en fibres. Il a été démontré que le type de fibres présent dans les lentilles nourrit les bonnes bactéries du colon, ce qui est bon pour la santé intestinale. Les lentilles peuvent aussi aider à réduire le risque de maladies cardiaques, le diabète, le surpoids et certains types de cancer. De plus, elles sont riches en acide folique, manganèse, fer et sont riches en antioxydants et autres composés bons pour la santé.

4. Pois chiches et autres variétés de haricots. Les haricots rouges, noirs, pinto et la plupart des autres variétés de haricots contiennent une grande quantité de protéines. Les pois chiches, aussi appelés haricots garbanzo, ont également une teneur élevée en protéines. Les haricots et les pois chiches contiennent environ 15 grammes de protéines par portion cuisée (240 ml). Ils sont aussi une source excellente en glucides complexes, fibres, fer, acide folique, phosphore, potassium, manganèse et d'autres composés de plantes bénéfiques. De plus, plusieurs études ont démontré qu'un régime alimentaire riche en haricots et autres légumineuses peut diminuer le taux de cholestérol, aider à contrôler le niveau de sucre, diminuer la pression artérielle et même réduire la graisse abdominale.

5. La levure nutritionnelle est une souche désactivée de levure *Saccharomyces cerevisiae*, vendue commercialement en tant que poudre jaune ou flocons. Cette source complète de protéines fournit au corps 14 grammes de protéines et 7 grammes de fibres pour 28 grammes. La levure nutritionnelle enrichie est également une excellente source de zinc, magnésium, cuivre, manganèse et toutes les vitamines B, dont la B12.

6. Petits pois. Les petits pois, souvent servis comme accompagnement, contiennent 9 grammes de protéines par portion cuisée (240 ml), ce qui est légèrement plus que dans un verre de lait. De plus, une portion de petits pois couvre plus de 25 % des besoins quotidiens en fibres, vitamine A, C, K, thiamine, acide folique et manganèse. Les petits pois sont aussi une bonne source de fer, magnésium, phosphore, zinc, cuivre,

Suite à la page 6

La vision de Dieu (suite)

nous pouvons changer nos pensées. Oubliez les erreurs des autres. Ne vous attardez pas sur leurs faiblesses. En nous attardant sur leurs faiblesses, nous leur transmettons des pensées qui ne font que les renforcer.

En cultivant ces attitudes, l'esprit se purifie et il en résulte une sérénité unifiée.

Pratique : Méditez et cultivez l'amitié envers les heureux, la compassion envers les malheureux, la joie pour les vertueux, et l'équanimité envers les non vertueux. Utilisez les relations interpersonnelles pour développer ces qualités et soyez conscient du calme qui s'ensuit.

À propos de l'atteinte de la connaissance parfaite, jnana

L'adoration ne se résume pas à des offrandes, mais à la réalisation que le cœur est la conscience suprême, libre de toute pensée dualiste. Avec une ardeur parfaite, Shiva/Shakti se dissout dans le Soi. – Vijnanabhairava Tantra, verse 147

Références : *Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas*, par Marshall Govindan ;

et le livre numérique : *Faire l'opposé : les cinq clés du yoga pour avoir de bonnes relations*, par M. Govindan, tous deux disponibles sur notre site de commerce électronique.



Prenez soin de votre santé (suite)

et plusieurs vitamines B.

7. Spiruline. Cette algue de couleur bleue verte est véritablement très nutritive. Deux cuillères à soupe (30 ml) fournissent 8 grammes de protéines complètes, tout en couvrant 22 % des besoins journaliers en fer et en thiamine et 42 % des besoins en cuivre quotidiens.

La spiruline contient aussi une quantité non négligeable de magnésium, riboflavine, manganèse, potassium et en petite quantité la plupart des nutriments dont le corps a besoin, y compris les acides gras. La phycocyanine, un pigment naturel présent dans la spiruline, semble avoir un effet antioxydant, anti-inflammatoire et des propriétés anticancer.

8. L'amarante et le quinoa ne proviennent pas d'herbe comme les autres céréales en grains, bien que l'on y fasse souvent référence comme étant des graines anciennes et sans gluten. Pour cette raison, elles sont considérées comme des « pseudo-céréales ». Cependant, elles peuvent être préparées ou moulues en farine de la même manière que les grains classiques.

L'amarante et le quinoa fournissent 8 à 9 grammes de protéines par portion cuisée (240 ml) et sont une source complète de protéines, ce qui est rare pour les grains et les pseudo-céréales.

De plus, l'amarante et le quinoa sont une bonne source de glucides complexes, fibres, fer, manganèse, phosphore et magnésium.

9. Le pain fait à partir de graines et de légumineuses germées, complètes, biologiques, dont le blé, le millet, l'orge et l'épeautre, mais aussi le soja, les lentilles, appelé pain Ezechiél. Deux tranches contiennent approximativement 8 grammes de protéines, ce qui est légèrement supérieur aux pains ordinaires.

Les graines et les légumineuses germées augmentent les nutriments sains qu'elles contiennent et diminuent les anti-nutriments présents. De plus, des études montrent que les aliments germés augmentent leur teneur en acides aminés. La lysine est l'acide aminé limitant dans de nombreuses plantes, et la germination accroît la teneur en lysine. Cela améliore la qualité de la protéine. De plus, la combinaison de graines et de légumineuses pourrait améliorer davantage le profil en acides aminés du pain.

10. Lait de soja. Le lait fait à partir des graines de soja et enrichi en vitamines et minéraux est une bonne alternative au lait de vache. Non seulement il contient 7 grammes de protéines par tasse (240 ml), mais il est aussi une excellente source de calcium, de vitamine D et si enrichi, de vitamine B12.

11. Avoine. Une demi-tasse d'avoine séchée (120 ml) fournit environ 6 grammes de protéines et 4 grammes de fibres. Cette portion contient également en bonne quantité du magnésium, du zinc, du phosphore et de l'acide folique. Bien que l'avoine ne soit pas considérée comme une protéine complète, elle contient une protéine de meilleure qualité que les autres grains comme le riz ou le blé, consommé plus communément.

12. Riz sauvage, il contient environ une fois et demie plus de protéines que les autres variétés de riz à grains longs comme les riz brun et basmati. Une tasse de riz cuit (240 ml)

fournit 7 grammes de protéines, en plus des fibres, du manganèse, du magnésium, du cuivre, du phosphore et des vitamines B. Contrairement au riz blanc, le son n'a pas été retiré pour le riz sauvage. Il est meilleur sur le plan nutritionnel car le son contient des fibres et de nombreuses vitamines et minéraux.

13. Noix, beurres de noix et autres graines et produits dérivés sont une grande source de protéines. 28 grammes (1 once) contiennent entre 5 et 7 grammes de protéines, en fonction du type de noix ou de graine. Les noix et les graines sont également une grande source de fibres et de bons gras, ainsi que du fer, du calcium, du magnésium, du sélénium, du phosphore, de la vitamine E et certaines vitamines B. Ils contiennent aussi des antioxydants.

14. Fruits riches en protéines et légumes contenant des protéines. Tous les fruits et légumes contiennent des protéines, mais en petite quantité. Cependant, certains en contiennent plus que d'autres. Les légumes à forte teneur en protéines sont le brocoli, les épinards, les asperges, les artichauts, les pommes de terre, les patates douces et les choux de Bruxelles. Ils contiennent environ 4 à 5 grammes de protéines par portion cuite. Le maïs sucré, bien qu'il soit sous forme de grains, est un aliment courant qui contient pratiquement autant de protéines que ces légumes riches en protéines.

Les fruits frais contiennent généralement moins de protéines que les légumes. Parmi ceux qui en contiennent le plus, il y a la goyave, les chérimoles, les mûres, les nectarines et les bananes, qui contiennent entre 2 et 4 grammes par portion.

Conclusion

Un régime alimentaire végétarien est nécessaire pour éviter de nombreuses maladies, dont le diabète, les maladies cardiaques et le cancer, et c'est la contribution la plus importante que l'on peut avoir pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et la menace existentielle du réchauffement climatique. La résistance à adopter ou maintenir sur la durée une alimentation végétarienne peut être surmontée en s'informant de l'apport journalier en protéines nécessaires, en fonction de son poids et son mode de vie, et sur les meilleures sources végétales.

En ce qui concerne la discussion dans la première partie de l'article, si vous avez un poids normal, ne soulevez pas de poids et ne faites pas trop d'exercice, comptez alors entre 0,8 à 1,3 gramme par kilo (0.36 à 0.6 gramme par livre).

Ce qui revient environ à :

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

Vous devriez être en mesure de consommer cet apport en protéines si votre régime quotidien contient au moins deux portions des quatre premières sources mentionnées ci-dessus, plus quelques-unes des autres, particulièrement les numéros 10, 11 et soit 12 ou 13 pour changer. Élaborez un menu quotidien, comme un exercice, et identifiez la quantité de protéines en vous référant à ce qui est écrit plus haut.

Adopter et adhérer à un régime alimentaire végétarien exprime votre engagement aux principes éthiques yogiques appelés yamas, ne pas faire de mal (ahimsa), ne pas voler (asteya) et ne pas mentir (satya).



Nouvelles et notes

Nouvelle vidéo de M.G. Satchidananda interviewé par Kelly Blaser (43 minutes) Cette entrevue couvre un large éventail de sujets, y compris les enseignements des Siddhas, l'expression "l'être psychique" de Sri Aurobindo, le Tantra, la non-dualité, le Tirumandiram, et sa première expérience de réalisation de Soi.

www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html

Nouvelle publication : The Recognition of Our Own Heart: Ponderings on the Pratyabhijñahridayam un texte important sur le shivaïsme du Cachemire, traduit et commenté par la regrettée Joan Ruvinsky et illustré par de magnifiques photos, pour plus de détails, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition_heart_book

Le Dr. T.N. Ganapathy, Ph. D, est décédé à Chennai, en Inde, des suites d'une longue maladie, à l'âge de 87 ans. De 2000 à 2013, il a été directeur du projet de recherche des Siddhas du Yoga, et avec son équipe d'étudiants des Siddhas du Yoga tamouls, il a produit en anglais les ouvrages suivants :

1. *The Yoga of Boganathar*, volume 1, 2003;
2. *The Yoga of Siddha Avvai*, 2005;
3. *The Yoga of Boganathar*, volume 2, 2005;
4. *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*, 2005;
5. *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, 2006, 2012;
6. *The Tirumandiram in 10 volume*, 2010, 2013;
7. *Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism*, 2012
8. *The Treasure Trove of Siddha Manuscripts* (in Tamil), 2014.

Son travail était sponsorisé par l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, un organisme caritatif à but éducatif, enregistré au Canada, et publié en Inde par le Trust du Kriya Yoga de Babaji, à Bangalore. Pour les détails et photos des participants à ce projet, consultez les liens suivants : siddha-research-center.htm et photosflash/yogasiddharesearch/index.html et l'article publié en juillet 2010 dans le magazine Hinduism Today A Mystical Masterpiece is Unearthed, sur le Dr. Ganapathy ainsi que la publication ci-dessous du Tirumandiram: www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=5105

Le Dr. Ganapathy a occupé précédemment le poste de professeur de 3^e cycle et de directeur du Département de Philosophie du RKM Vivekananda College à Chennai. Par la suite, il a été professeur invité à l'Institut d'Etudes Supérieures Sathya Sai (ayant le statut d'université) à Prasanthi Nilayam, dans l'état d'Andhra Pradesh. Il a participé à de nombreux séminaires et conférences nationaux et internationaux. Ses publications incluent : Perspectives of Theism and Absolutism sur la philosophie indienne (ed. 1978), Mahavakyas (1982), Bertrand Russell's Philosophy of Sense-Data (1984), The Philosophy of the Tamil Siddhas (1993).

Le Dr. Ganapathy a occupé précédemment le poste de professeur de 3^e cycle et de directeur du Département de Philosophie du RKM Vivekananda College à Chennai. Par la suite, il a été professeur invité à l'Institut d'Etudes Supérieures Sathya Sai (ayant le statut d'université) à Prasanthi Nilayam, dans l'état d'Andhra Pradesh. Il a participé à de nombreux séminaires et conférences nationaux et internationaux. Ses publications incluent : Perspectives of Theism and Absolutism sur la philosophie indienne (ed. 1978), Mahavakyas (1982), Bertrand Russell's Philosophy of Sense-Data (1984), The Philosophy of the Tamil Siddhas (1993).

Nouveaux enregistrements mp3 avec M. G. Satchi-



Journal du Kriya Yoga de Babaji

dananda. 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 :

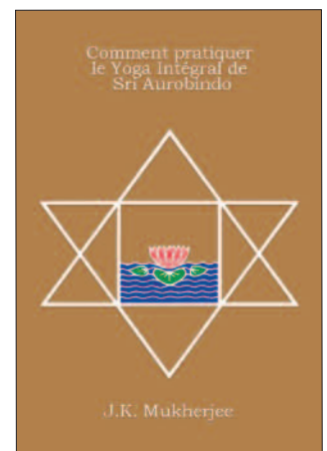
www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3.

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

Pèlerinage dans l'Inde du Sud, du 29 décembre au 14 janvier 2020, avec l'acharya Satyananda. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm

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



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.

Suite à la page 8

Nouvelles et Notes (suite)

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. (Une formation en français sera offerte en 2020.)
www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm



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

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

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 45006, 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.

Vous pouvez également renouveler votre abonnement via notre site internet www.babaji.ca. Dans la section « boutique », ou envoyer un chèque (en \$CAN ou \$US) à l'ordre du Kriya Yoga de Babaji avec le formulaire de renouvellement ci-dessous.

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 septembre 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.

