

Journal du Kriya Yoga

Concentration : rendre la vie sacrée

par M. G. Satchidananda

La vie est une question de choix. D'habitude, nous laissons nos choix être dictés par nos habitudes et tendances individuelles, de même que par la culture dans laquelle nous vivons. Le mot « culture » vient du mot latin culte qui signifie vénérer ou valoriser le plus. Dans notre culture moderne, les choses matérielles, la liberté personnelle, la consommation, les divertissements et le confort sont les plus appréciés.

Aujourd'hui, Mère Nature a ébranlé notre culture matérialiste avec la pandémie du coronavirus, le Covid-19. Cela donne à chacun d'entre nous l'opportunité de réévaluer ses priorités, ses valeurs et sa culture. La menace existentielle actuelle que représentent pour l'humanité ces évolutions

comme le changement climatique et les pandémies prend son origine dans les extrêmes de la culture matérialiste. Individuellement et collectivement, nous nous tuons avec une mauvaise alimentation, le gaspillage, la pollution, les maladies sociales et mentales nées du matérialisme. C'est pourquoi, pour nous guérir et survivre en tant qu'espèces, Mère Nature nous donne maintenant le choix : abandonner la culture matérialiste ou mourir ! Individuellement et collectivement, il est temps de rendre toute la vie sacrée. Rendre une chose sacrée nécessite qu'on la considère et qu'on la traite comme étant une partie et une particule de l'Unique. Ceci implique de se concentrer sur Cela dont tout émane et dans lequel tout disparaît, soit un

vaste champ intemporel et infini de conscience béate.

Comment l'unique est-il devenu multiple et comment le multiple est-il devenu l'Unique ? Le yoga répond à cette question non pas avec la philosophie ou les écrits, mais avec les techniques qui permettent de faire l'expérience de l'unité. En se concentrant sur un point, ou bindu, ou sur un son, le nada tel que le mantra Aum, ou une syllabe semence, le bija mantra, le yogi pénètre dans les 36 couches ou principes de la nature phénoménale appelées tattvas, et s'identifie avec Cela, l'être absolu, la conscience et la béatitude.

Cette pénétration de la vie profane dans la réalité sacrée sous-jacente se produit par étapes au fur et à mesure que le sadhaka du yoga développe non seulement le pouvoir de concentration, mais aussi la capacité, la pureté, pour se dissocier de la vie dans le monde. En commençant par abandonner les conditionnements sous la forme de mémoires perturbantes (vasanas) et d'habitudes négatives (samskaras) de même que les habitudes de vie - confort, distractions, perte de temps, dispersion des forces mentales dans la poursuite d'activités triviales et d'impulsions émotionnelles - le sadhaka du yoga poursuit l'objectif de la sadhana. La sadhana est tout ce qui est fait pour se souvenir de « Qui suis-Je ? » et « ab-

à l'intérieur

1. Concentration : rendre la vie sacrée, par M. G. Satchidananda
5. Comment et pourquoi le Yoga, l'ayurvêda et le régime alimentaire peuvent renforcer vos systèmes immunitaire et nerveux et traiter des affections préexistantes particulières, par M. G. Satchidananda
11. Nouvelles et notes



Publiés 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

Concentration (suite)

andonner » les fausses identifications avec ce que Je ne suis pas.



Le Yoga comme Purification : les Tapas

Les grandes questions de la vie « Qui suis-Je ? » « Comment connaître Dieu ? » et « Comment trouver un bonheur durable dans un monde en souffrance ? » peuvent uniquement trouver une réponse, selon les grandes traditions spirituelles, par un processus de purification. En tant qu'humains, nous sommes imparfaits en raison de notre ignorance du Soi et en raison de l'égoïsme, qui nous fait nous identifier au corps et à l'esprit. Nos attachements et aversions nous causent d'autres souffrances. Le Yoga offre un moyen pratique pour surmonter ces imperfections humaines. Bien que le Yoga puisse être envisagé sous plusieurs angles différents, une des façons les plus utiles est de le voir comme un système complet d'auto purification. Tapas, ou austérité, est l'utilisation de serments, de la volonté et de l'endurance pour se purifier, en surmontant les limites de nos schémas habituels. Selon Patanjali, « Par tapas (austérité) les impuretés du corps et des sens sont détruites et la perfection est atteinte. » II.43 (Journal automne 2003)

Le tapas commence avec une intention ou un vœu de se priver d'un plaisir. Cela peut être n'importe quoi : un plaisir physique, certains aliments, les relations sexuelles, la télévision ou, si l'on est assis en méditation, faire un mouvement inutile. Cela implique de prendre du recul par rapport à un attachement ou une aversion particulière, ou une pensée ou un sentiment comme « je suis ce sentiment, cette sensation, ou cette pensée » et le laisser s'en aller. C'est ce qu'on appelle « vairagya » ou « détachement ». Cela demande des efforts et de la volonté, et une répétition constante pendant une période prolongée.

La concentration comme un véhicule vers la réalisation du Soi

La concentration ou la « volonté » n'est pas seulement un pouvoir de concentrer son esprit sur un objet ou une tâche particulière, mais un véhicule vers la réalisation du Soi. La concentration est très appréciée dans les traditions mystiques comme le Yoga classique et le Tantra pour plus-

ieurs raisons. Elle facilite la pénétration des mouvements mentaux et émotionnels de l'esprit, avec toutes leurs souffrances qui en découlent en raison de l'attachement et de l'aversion. Elle amène à l'état intime de communion ou immobilité avec Cela dans lequel tous ces mouvements apparaissent et disparaissent. Dans cette immobilité, on transcende la perspective égoïste, le Soi est réalisé. Elle permet de se libérer des effets des habitudes et tendances latentes, déterminantes du karma présent et à venir.

De tels résultats bénéfiques du développement régulier du pouvoir de concentration se produisent graduellement et progressivement lorsque combinés avec le fait de cultiver de façon continue et constante le détachement, ce que Patanjali souligne dans les Sûtras du Yoga. Cette purification par le détachement différencie le Yoga classique des traditions chamaniques et magiques dont l'objet implique l'acquisition du pouvoir. Ces traditions cherchent du pouvoir pour satisfaire divers désirs. Les traditions de sagesse comme le Yoga classique cherchent la sagesse ou jnana : la capacité à distinguer le Soi de la personnalité-corps-esprit, pour distinguer ce qui est permanent de ce qui est impermanent, et distinguer la source de la souffrance de la source de la joie.

Les étapes recommandées par Patanjali pour développer la concentration

Patanjali recommande six étapes pour développer la concentration : les règles sociales (yamas), les observances (niyamas), les asanas, le pranayama et le retrait des sens, ou pratyahara, comme moyen pour cultiver la concentration, ou dharana. Notez que le mot « culture » a comme racine le mot culte.

Toutes les techniques yogiques, comme les yamas, qui sont les cinq règles sociales de non-violence, de vérité, de chasteté, de ne pas voler et d'avidité, invitent à faire un même geste – faire exactement l'opposé de ce que la nature humaine nous force à faire (voir « Faire l'opposé » pour une explication détaillée de ces cinq clés des bonnes relations sociales).

Les niyamas sont des pratiques intenses et constantes, ou tapas (particulièrement de vairagya ou le détachement), la connaissance de soi, ou svadhyaya, et l'abandon de la perspective égoïste au profit de la perspective du Témoin, le Soi.

La pratique des asanas a comme objectif le développement d'une position stable et détendue. Patanjali nous dit « À partir du relâchement de la tension et de l'unité sans fin, (le samadhi) est établi. À partir de là on est invulnérable aux dualités » Sûtras du Yoga II.47-48.

En ce qui concerne de la pratique du pranayama : « En conséquence, le voile couvrant la Lumière intérieure est détruit. Et le mental devient apte à la concentration » Sûtras du Yoga II.52-53. Cela signifie que de la même façon que le voile peut être enlevé, fil après fil, le pranayama a pour effet d'enlever, une par une, les pensées qui, dans leur totalité, créent une obscurité intérieure. Ce qui est révélé est la Lumière de la conscience sous-jacente. Ainsi, l'expérience

Suite à la page 3

Concentration (suite)

de la lumière intérieure n'est pas une fin en soi. La concentration devient simple comme l'esprit, le corps et le souffle deviennent calmes.

Prathyahara, le retrait des sens, se produit « quand les sens se désunissent de leur propre objet et reprennent pour ainsi dire leur propre forme de conscience, c'est le retrait des sens » dans le Sûtra du Yoga II. 54. Sinon, si l'on se sent chaud, par exemple, on dit « j'ai chaud » et on oublie le Soi, notre identité véritable. Lorsque l'on restreint l'action des cinq sens, par exemple, en fermant les yeux et en s'asseyant confortablement sans distraction, la conscience cesse de s'identifier aux objets des sens extérieurs, et les cinq sens deviennent comme la conscience elle-même : sans forme, calme et centrée vers l'intérieur. Les sens sont comme un miroir : lorsqu'ils sont tournés vers l'extérieur, ils reflètent le monde des formes ; tournés vers l'intérieur, ils reflètent la lumière pure sans forme. Cela nécessite une discrimination dans la vie quotidienne, pas seulement en étant assis en méditation. Nous pouvons la cultiver en choisissant des activités de loisir qui nous rappellent nos idéaux les plus élevés et en évitant ceux qui stimulent nos désirs malsains ou nourrissent nos tendances négatives.

Le Tirumandiram contient dix versets sur le sujet du retrait (pratyahara) commençant avec le verset 578

Étape par étape, pratiquez le retrait de l'esprit

Et regardez à l'intérieur ;

Une par une, vous voyez beaucoup de bonnes choses à l'intérieur ;

Et il se peut que vous voyiez le Seigneur,

Maintenant et ici-bas.

La concentration comme moyen de sadhana tantrique et de rendre toute vie sacrée

Le Yoga classique et le Tantra donnent des conseils et des outils pour rendre nos vies sacrées. Le Tantra signifie unir les dimensions spirituelle et matérielle de la vie, et il se réfère aux enseignements et techniques qui le facilitent. La concentration, appelée dharana dans le Yoga, est l'exigence fondamentale de toutes les techniques.

Pour certaines personnes, ce processus peut commencer par dédier ses actions à l'Être Suprême. Comme Krishna dit dans la Gîta, « dédie-Moi toutes tes actions ». C'est le Karma Yoga. Pour ceux qui ont une nature dévotionnelle et contemplative, cela peut commencer par le Bhakti et le Raja Yoga. Krishna nous conseille de nous concentrer sur le Moi. Dans la Bhagavad Gîta, Il dit :

Cet Être Suprême, ô fils de Prtha, doit être gagné par l'amour (bhakti) (dirigé vers) nul autre. En Lui tout être réside, par Lui tout son (univers) se déploie (comme une toile d'araignée. - VIII.22

Ici, il ne condamne pas l'attachement en tant que tel, qui est simplement un état d'esprit direct. Son seul souci est l'objet auquel s'accroche l'esprit. Étant donné que l'attachement aux choses du monde conduit à l'aliénation de soi, il ne reste qu'une seule façon de répondre à cet appel de notre « nature essentielle ». C'est d'attacher notre esprit à Dieu et de nous laisser porter par le vigoureux courant ascendant qui commence et se termine en Lui. Ainsi, au

lieu de dissiper le pouvoir de l'esprit en l'autorisant à courir après de nombreux objets des sens, nous devons le concentrer et le canaliser vers l'Être Suprême. Nous devons fondre nos désirs sans fin en un seul élan tout-puissant vers l'intérieur et vers le haut. Les désirs sont une force centrifuge qui disperse notre énergie.

La sadhana tantrique comprend deux étapes : (1) rendre sacré, « cosmiciser » l'être humain et (2) transcender le cosmos, sa destruction par l'unification des opposés (soleil-lune, ida-pingala, Siva-Shakti, goût et dégoût, inertie et activité).

La concentration devient le véhicule pour cette « cosmicisation » de l'homme, passant de la vie du monde au sacré. En se retirant de la vie humaine profane, le yogi en trouve une autre plus profonde et plus vraie, la vie même du cosmos. En effet, on peut parler des premières étapes yogiques comme d'un effort vers la « cosmicisation » de l'homme. Pour transformer le chaos de la vie bio mentale en un cosmos – on devine cette ambition dans toutes les techniques psychophysiologiques du Yoga, de l'asana au dharana.

Le sadhaka du Yoga utilise la concentration pour unifier les fonctions les plus importantes de la vie : la respiration et la conscience. Sur le plan psychique, avec la concentration, le sadhaka du Yoga cherche à fixer le flux de conscience, à réaliser un continuum psychique ininterrompu, à « unifier » la pensée. Même les techniques yogiques les plus élémentaires, les asanas, ont un but similaire, soit de devenir conscient de la totalité de son corps, ressenti comme une unité. Les techniques avancées impliquent la concentration sur les neuf ouvertures du corps physique, les chakras, les canaux d'énergie ida, pingala et sushumna nadi du corps vital, avec les mantras et la visualisation. La simplification de la vie, le calme, la sérénité, la position statique du corps, la respiration rythmée, la concentration sur un seul point – tous ces exercices poursuivent le même but, qui est d'abolir la multiplicité et la fragmentation, pour réintégrer, unifier et rendre complet.

Faites de votre maison un ashram, un espace sacré

Par où commencer ? Concentrez-vous pour amener une prise de conscience dans votre vie quotidienne à la maison où vous pourrez commencer à travailler sur votre conditionnement. En cultivant en permanence l'équanimité durant les hauts et les bas de la vie, les moments douloureux et agréables, les moments heureux et malheureux, vous deviendrez progressivement un Yogi. Nous avons besoin de davantage d'ashrams ! Un ashram est par définition la résidence d'un Yogi. Alors, soyez un Yogi, et automatiquement votre maison deviendra un ashram ! Pratiquez l'autosuggestion : « je suis calmement actif et activement calme tout le temps. »

Vous n'êtes pas l'esprit. Vous avez un esprit. Vous êtes Être-Conscience-Félicité, Satchidananda. Et afin de le réaliser pleinement, à chaque instant, vous devez jouer le jeu de la conscience : être conscient du Soi continuellement. Dans le Kriya Yoga de Babaji, de nombreuses techniques ou

Suite à la page 4



Concentration (suite)

kriyas sont enseignées afin de permettre de cultiver la conscience à chaque instant et sur tous les plans de l'existence, y compris dans les asanas pour le physique, la respiration pranayama pour le vital, la méditation dhyana pour le mental, les mantras pour l'intellectuel et le Bhakti Yoga dévotionnel pour la dimension spirituelle de votre être. Cela amène un développement intégral et la perfection ultime ou siddhi à tous les niveaux, pas uniquement une ascension spirituelle ou verticale.



Quand et comment faire cela ? Aussi souvent que vous y pensez ! C'est à vous de le décider ! Toutes les sadhanas yogiques ou pratiques peuvent être résumées ainsi : « tout ce que vous faites pour vous souvenir de qui vous êtes et tout ce que vous faites pour lâcher-prise sur ce que vous n'êtes pas. » Il est probable qu'à cet instant précis vous lisiez ceci chez vous. Alors que vous lisez ces lignes, pouvez-vous mettre en retrait une partie de votre conscience en tant que témoin, observer votre esprit lire ces mots ? Pouvez-vous continuer à laisser votre conscience être divisée en 2 parties : une partie absorbée à lire, écouter, faire, penser, sentir et une autre partie simplement être consciente de tout ce qui se passe ? Si oui, vous allez trouver la félicité à chaque instant. Vous gagnez cette « félicité » lorsque vous êtes conscient. Ce « jeu de la conscience » est le seul jeu qui vaille la peine de jouer. Chaque fois que vous vous souviendrez d'y jouer, vous gagnez, chaque fois que vous oubliez d'être le témoin, vous souffrez, vous perdez. Même si votre karma vous amène des roses plutôt que des tomates pourries, si vous êtes absorbé par le drame, votre esprit commencera très vite à s'inquiéter à propos de quand cela s'arrêtera, et donc à souffrir.

Alors, faites de votre maison un lieu où vous pratiquerez cette sadhana yogique à chaque instant. Que faisons-nous à la maison ? Nous mangeons, dormons, faisons notre toilette, jouons et entretenons la maison. Concentrez-vous durant toutes ces activités en pratiquant le témoin comme enseigné dans le Kriya Yoga de Babaji. Voici quelques suggestions pour chacune de ces activités :

1. Heure des repas : lorsque vous vous asseyez pour préparer le repas, rendez cette activité sacrée, en commençant dès la préparation du repas. Chantez des chants dévotionnels ou des mantras, et cultivez le témoin lorsque vous coupez, cuisinez, servez. En vous asseyant

à table, dites une prière ou le mantra de bénédiction du repas : Ahm Hreem Kram Swahaa, Chitrya Chitra guptraya yamarupy dryah Om Tat Sat Om Kriya Babaji Nama Aum. Mâchez chaque bouchée en pratiquant le témoin de tout ce qui est vécu. Même lorsque vous faites la vaisselle et sortez la poubelle, continuez à cultiver la conscience du Soi.

2. Entretien de la maison et paiement des factures.

Le vieux dicton « la propreté est proche de la piété » s'applique là aussi. Maintenez votre maison comme si vous attendiez la visite de Dieu à tout moment. En créant un espace ordonné, lumineux et propre, vous serez plus serein. Cultivez le témoin en faisant ces activités. En apprenant à budgéter vos dépenses en fonction de vos revenus, et en les réglant à temps, vous éviterez le stress et votre esprit sera libéré de ces réactions perturbatrices.

3. Exercice, bain, habillage. Entraînez votre esprit à se concentrer sur les rituels quotidiens de la pratique de vos postures de Yoga, et des moments où vous prenez votre bain et vous vous habillez. Faites une chose à la fois, avec une partie de votre conscience retirée du jeu des sens et de l'esprit.

4. Jouez avec vos enfants. Vos enfants peuvent vous apprendre comment retrouver la spontanéité, le rire et être dans le présent. Cherchez les occasions de partager avec eux ce que vous aimez dans la vie et encouragez-les à s'exprimer. Soyez à leur écoute, mais écoutez aussi les réactions de votre esprit et le dialogue intérieur. Soyez un témoin, pas seulement un acteur.

5. Partagez avec des amis : invitez des personnes partageant vos idées à se joindre à un satsang, ou « partage de la vérité », en vous souvenant que l'esprit est sans forme, et que ce qui est important est d'être, de plus en plus, « Qui vous êtes véritablement ». Le satsang peut s'exprimer sous la forme d'un partage du meilleur de ce que l'on a apprécié ou réalisé, d'un chant, d'une fraternité, d'une méditation, d'une session de postures de yoga, d'un repas, de toute expression ou geste d'amour et d'affection.

6. Pratiquez le yoga nidra pour progressivement remplacer le sommeil par le repos yogique. Commencez à pratiquer le repos conscient lorsque vous n'êtes pas fatigué, et réduisez ainsi le risque de vous endormir. Laissez votre corps se reposer tout en maintenant la conscience dans l'état de conscience du Soi, et non retirée du plan physique.

En vous concentrant sur la conscience du Soi au milieu des activités ci-dessus, vous expérimenterez la joie inconditionnelle, ou la félicité et tout deviendra sacré. La félicité, ou ananda, ne dépend pas du fait que les circonstances extérieures soient agréables ou pas, que vous obteniez ce que vous voulez ou ce que vous ne voulez pas. Elle dépend uniquement de votre présence, dans l'état de conscience de ce que tout cela représente

Resources

(disponibles sur le site www.babajiskriyayoga.net)

Les Sûtras du Kriya Yoga Sûtras de Patanjali et des Siddhas.
Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour avoir de bonnes relations, Ebook
Le Tirumandiram

Comment et pourquoi le Yoga, l'ayurvéda et le régime alimentaire peuvent renforcer vos systèmes immunitaire et nerveux et traiter des affections préexistantes particulières

par M. G. Satchidananda

Les calamités naturelles et sociales ont été prédites par les climatologues et les spécialistes des sciences sociales depuis des décennies, alors que les voyants yogiques les ont prédites pendant des siècles. Si les climatologues, les spécialistes des sciences sociales et les voyants s'accordent à dire que l'humanité est responsable de ces catastrophes, ils divergent sur la question de savoir comment les prévenir. Les climatologues prescrivent des sources d'énergie durables. Les spécialistes des sciences sociales prescrivent des politiques économiques et sociales. Les voyants yogiques prescrivent le renforcement des systèmes nerveux et immunitaire de l'individu par le Yoga, le régime alimentaire et les yamas, ou les contraintes sociales (Note 1) pour se préparer aux moments difficiles. Cependant, ils conviennent que nous devons agir collectivement avec compréhension et sagesse pour répondre efficacement à des défis climatiques et sociaux de grande envergure. Nous sommes tous dans le même bateau !

Si les tempêtes extrêmes, les inondations, les incendies, les variations de température et la pollution endémique de nos eaux et de notre air restent toujours présents dans notre esprit, il a fallu une pandémie pour fermer des pays et nous obliger à modifier notre comportement social et économique. Avec cette pandémie, le monde a été bouleversé par Mère Nature. Le sort des ours polaires n'affectera jamais une masse critique de notre conscience collective, mais le coronavirus pourrait bien nous inciter à faire ce qu'il faut.

Des rapports d'experts en épidémiologie indiquent que les personnes qui ont un système immunitaire fort et qui ne présentent aucune condition préexistante, notamment de maladies inflammatoires telles que l'hypertension, le diabète, le cancer, l'asthme et les maladies cardiaques, ont une très faible probabilité de développer des symptômes graves de la maladie coronavirus, voire aucun symptôme, même si elles sont infectées par ce virus.

Par conséquent, la meilleure chose que vous puissiez faire pour éviter une infection nocive est de renforcer vos systèmes immunitaire et nerveux et de commencer dès maintenant à traiter les conditions inflammatoires mentionnées ci-dessus grâce aux pratiques holistiques de la voie quintuple du Kriya Yoga de Babaji et de sa science sœur, l'Ayurveda, qui est une science indigène indienne de soins. Voyons comment et pourquoi elles sont si efficaces.

Les signes d'un système immunitaire faible comprennent :

- Des infections répétées de toute sorte (comme les pneumonies récurrentes, les bronchites, les infections des sinus et les otites).

- Une fatigue fréquente, malgré un repos et un sommeil adéquats.

- Des blessures mineures qui sont lentes à traiter.

- Une perte d'appétit et une diminution du poids corporel.

Régime alimentaire : le changement le plus important que vous puissiez faire dans votre vie aujourd'hui est de cesser de consommer des aliments transformés, qui sont souvent utilisés comme « aliments réconforts ».

Les aliments ultra-transformés sont conçus pour être irrésistibles et encourager la surconsommation. La transformation améliore l'appétibilité en ajoutant du sucre, des graisses et du sel. Une fois que l'on commence à les manger, il est presque impossible de s'arrêter. Nos voies gastro-intestinales absorbent rapidement les glucides rapides et, par conséquent, notre corps ne se sent pas rassasié. Nous continuons donc à manger et à prendre du poids.

Plus importants encore, les glucides rapides favorisent également la résistance à l'insuline, c'est-à-dire que l'organisme ne peut plus réguler le glucose sanguin. L'insuline est une hormone produite par l'organisme pour déplacer le glucose dans les cellules, qui l'utilisent comme carburant. Lorsque l'insuline ne peut pas le faire, le sucre s'accumule dans le sang et, avec le temps, peut endommager les petits vaisseaux sanguins du cœur, des reins et des yeux.

Cela peut à son tour entraîner un syndrome métabolique, une constellation de symptômes comprenant l'hypertension, l'hyperglycémie, un excès de graisse corporelle autour de la taille et des niveaux anormaux de cholestérol ou de triglycérides. Le syndrome métabolique augmente le risque de développer un diabète de type 2, un accident vasculaire cérébral, une maladie cardiaque et d'autres affections graves.

Conformément à ce qui a été enseigné lors du premier séminaire d'initiation au Kriya Yoga de Babaji, il est recommandé de respecter un régime végétarien, qui met l'accent sur les principes de la macrobiotique ou de l'Ayurveda pour favoriser l'équilibre énergétique, avec des aliments à base de plantes entières, de saison, biologiques et locales. Cela contribuera également à réduire le réchauffement climatique, la pollution de l'environnement et la demande de sources d'énergie non renouvelables.

Que manger pour renforcer votre système immunitaire :

- Des légumes verts à feuilles : chou kale, bettes à carde, épinards, chou et laitue

Suite à la page 6



Yoga, ayurvéda et régime alimentaire (suite)

- Des aliments riches en antioxydants : baies, artichauts, betteraves et chocolat noir
- Des aliments contenant des agents anti-inflammatoires : avocats, brocolis, cerises, poivrons et champignons
- Des protéines maigres (végétariennes) : haricots, lentilles

- De la propolis d'abeille

Un régime alimentaire riche en fibres agit par le biais du microbiome intestinal pour réduire les réponses immunitaires nuisibles et excessives dans les poumons, tout en renforçant l'immunité antivirale. En voici quelques exemples :

- Les céréales complètes : avoine, riz brun, blé boulgour, quinoa et millet
- Les noix et graines : amandes, chia, lin, sésame et chanvre
- Les farines : blé complet, amande, pois chiche, sarrasin et orge
- Les légumineuses : haricots, pois secs et lentilles
- Les fruits et légumes avec peau : pommes, concombres et patates douces.

Comment le Yoga peut renforcer vos système nerveux et immunitaire et traiter des conditions préexistantes particulières

Les scientifiques ont établi un lien entre le stress chronique et la probabilité de développer un rhume en cas d'exposition à un virus, et la gravité des symptômes. On sait que des niveaux de stress élevés peuvent réactiver des infections telles que l'herpès et rendre le système immunitaire moins susceptible de réagir à un vaccin. L'hormone du stress, le cortisol, semble être le principal acteur de cette suppression immunitaire. Elle a été liée à l'hypertension artérielle, à l'hyperglycémie, à la résistance à l'insuline et au « comportement de recherche de nourriture » et à l'obésité qui en résulte. Les facteurs de stress typiques de notre époque - les soucis relationnels, les problèmes liés à l'emploi et aux finances, la sécurité, le bonheur et l'épanouissement - ont tendance à ne pas être résolus rapidement, de sorte que le système de réponse au stress (ou système nerveux sympathique) reste activé ou est réactivé de façon répétée. Le stress est souvent alimenté par des pensées et des émotions habituelles. On a constaté à plusieurs reprises que les postures de Yoga, le pranayama et la méditation réduisent les niveaux de cette hormone du stress en activant le système nerveux parasympathique, qui détend et rétablit l'équilibre hormonal. La respiration diaphragmatique profonde calme l'esprit et les émotions. Dans la méditation, on peut apprendre à « lâcher prise » des soucis et des émotions négatives, et à utiliser le pouvoir de la visualisation et de l'autosuggestion pour cultiver leur contraire.

Le système lymphatique transporte la lymphe, un fluide riche en lymphocytes et autres cellules du système immunitaire. Le système lymphatique combat les infections, tue les cellules cancéreuses malignes et élimine certains déchets toxiques du fonctionnement

cellulaire. Lorsque vous contractez et étirez des muscles, déplacez des organes et entrez et sortez des postures de Yoga, le flux de la lymphe est amélioré ainsi que le fonctionnement du système lymphatique. Le jeûne l'aide également à rattraper son retard dans le traitement de ces déchets.

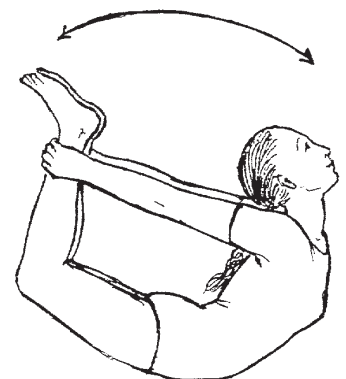
Comment le Yoga peut traiter le diabète

Il existe deux principaux types de diabète. Les personnes atteintes de type 1, également appelé diabète juvénile, dû à la destruction auto-immune de la partie du pancréas qui sécrète l'hormone appelée insuline, doivent en prendre de sources externes pour réguler le niveau de

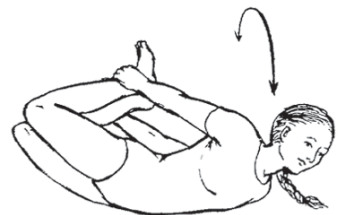
Suite à la page 7



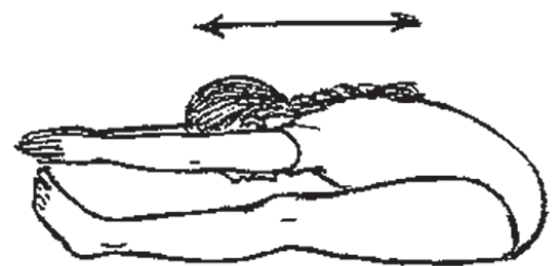
La grue debout



La posture de l'arc



La grue assise



La sauterelle

Yoga, ayurvéda et régime alimentaire (suite)

sucre dans le sang (glucose). 90% des personnes atteintes de diabète sont toutefois atteintes de diabète de type 2, c'est-à-dire de diabète « adulte », dans lequel leur corps peut produire des quantités normales d'insuline, mais où leur corps devient résistant à ses effets et où, par conséquent, leur taux de sucre dans le sang augmente. On ne sait pas pourquoi certaines personnes développent une telle résistance, mais l'obésité et l'inactivité aggravent manifestement le problème. (Note 2) Bien que certaines personnes de type 2 prennent de l'insuline (généralement par injection) pour améliorer le contrôle du sucre dans le sang, la plupart sont traitées par des médicaments oraux et des mesures diététiques. Cependant, environ 15 % des personnes diagnostiquées avec un diabète de type 2 présentent un diabète de type 1 à progression lente, ou « diabète auto-immun latent de l'adulte » (LADA). Ces deux types de diabète augmentent le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral et de complications



La posture de détente et de paix complète

telles que, l'insuffisance rénale et les amputations. Une fois que vous l'avez développé, il est nécessaire de surveiller quotidiennement votre taux de glucose dans le sang.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec le type 2, vous pourrez peut-être l'éviter ou en minimiser l'impact en faisant régulièrement de l'exercice, en surveillant votre poids et en gérant votre stress. Le Yoga peut aider à prévenir et à traiter le diabète de plusieurs façons. En tant que réducteur de stress, il peut vous aider à réduire les hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol qui augmentent le taux de sucre dans le sang, et qui favorisent à la fois la suralimentation et l'accumulation de graisse intra-abdominale, et qui à leur tour contribuent à la résistance à l'insuline. En réduisant ces hormones de stress, le risque de crise cardiaque est également réduit.

De nombreuses personnes atteintes de diabète développent également des problèmes de leur système nerveux autonome qui contrôle les vaisseaux sanguins et divers organes, notamment les poumons et les intestins. Les nerfs périphériques des jambes peuvent également être endommagés, ce qui entraîne des sensations de brûlure douloureuses, connues sous le nom de neuropathie diabétique.

De nombreuses études ont également montré que les postures qui massent le pancréas, notamment les postures de l'arc, de la grue assise, de la grue debout et de la sauterelle, sont efficaces pour restaurer sa capacité à sécréter l'insuline de manière adéquate, ainsi que pour réduire la graisse intra-abdominale. La pratique du Yoga augmente également la volonté, la confiance en soi, le contentement et la discipline, tous nécessaires dans tout effort pour perdre du poids ou gérer des problèmes de

santé.

Le Pranayama, la méditation et la pratique de la relaxation après chaque asana de Yoga, et la posture shavasana à la fin d'une séance permettent également de gérer le stress et donc d'éviter de trop manger. (Note 3)

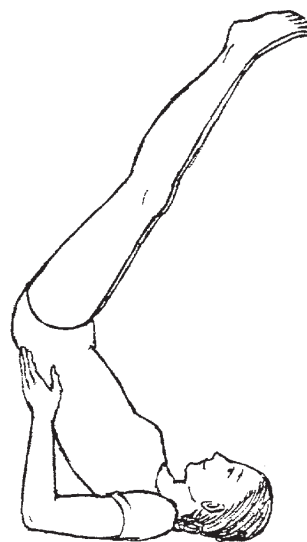
Continuez à bouger. Une étude récente a montré que les diabétiques qui marchent deux heures par semaine ont un taux de mortalité annuel inférieur de près de 40 % à celui des personnes plus sédentaires.

Dormez suffisamment. Il est prouvé qu'un mauvais sommeil contribue au développement du diabète de type 2 et à la difficulté de le gérer.

Comment le Yoga peut traiter l'hypertension

L'hypertension artérielle est parfois appelée « tueuse silencieuse », car les personnes qui en souffrent ne présentent généralement aucun symptôme. Elle provoque des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des insuffisances rénales et même la démence. Elle touche une personne sur six dans le monde occidental, mais un tiers d'entre elles ne sont pas conscientes du problème, et parmi celles qui savent qu'elles en sont atteintes, moins d'un quart la maîtrisent bien. Le taux optimal est de 120/80, ce qui fait référence aux pressions exercées lorsque le cœur se contracte et se détend, au repos. Des lectures répétées de 140/90 constituent le seuil pour le diagnostic de l'hypertension. La plupart des médecins recommandent d'abord des mesures non médicamenteuses, notamment un régime alimentaire, de l'exercice, une restriction en sel et une perte de poids, pendant six mois au maximum, sauf si le taux est très élevé.

« Lorsque le nouveau coronavirus a fait son apparition, les « Centers for Disease Control and Prevention » et d'autres organisations ont placé les asthmatiques en tête de leur liste des personnes les plus vulnérables. Mais les chercheurs européens qui ont écrit dans la revue



La posture inversée

Lancet ont noté qu'il était « frappant » de constater à quel point les patients asthmatiques étaient sous-représentés. Au début de ce mois, lorsque l'État de New York a publié des données sur les principaux problèmes de santé chroniques des personnes décédées des suites du covid-19, l'asthme ne figurait pas parmi eux. Au contraire, il s'agissait presque exclusivement de maladies cardiovasculaires. » (Note 4)

La pratique yogique de l'étude de soi, svadhyaya,

Suite à la page 8



Yoga, ayurvéda et régime alimentaire (suite)

peut vous aider à contrôler l'hypertension en surveillant régulièrement votre tension artérielle avec un appareil, en l'enregistrant dans un carnet et en la mettant en corrélation avec votre humeur, ce que vous avez mangé, la caféine ou l'alcool que vous avez consommé, le degré de stress que vous ressentez et la quantité de sommeil que vous avez eu.

De nombreuses études ont montré que l'exercice cardio-vasculaire et la perte de poids qui en résulte souvent peuvent réduire la pression artérielle. Étant donné qu'une pratique dynamique des asanas, par exemple avec des salutations au soleil répétées, peut être suffisamment intense pour être aérobique, elle a le potentiel de faire baisser la pression. La tension dans les muscles exerce des pressions sur les artères, créant ainsi une plus grande résistance à la circulation sanguine. Par conséquent, les asanas et les massages peuvent faire baisser la tension artérielle en les détendant.

Des études récentes sur la marche concluent que 8 000 pas par jour, à raison de 100 pas par minute, sont nécessaires pour maintenir la santé cardio-vasculaire.

Le stress peut augmenter la pression sanguine à court terme. À long terme, l'effet du stress sur les choix que nous faisons face à notre style de vie est plus important. Les personnes souffrant de stress sont plus susceptibles de ne pas faire d'exercice, de manger des aliments malsains, de boire de l'alcool et de fumer des cigarettes, autant de facteurs qui peuvent contribuer à augmenter la pression artérielle. Par conséquent, plusieurs études ont montré que le Yoga, qui permet de réduire le stress par la pratique des asanas, du pranayama, de la méditation, des mantras et des chants, fait baisser la pression artérielle.

L'un des moyens les plus efficaces de réduire votre pression sanguine pendant la pratique des asanas consiste à faire des expirations deux fois plus longues que les inspirations afin de faire basculer le système nerveux autonome (involontaire) vers le côté parasympathique réparateur, et loin du côté sympathique « combat ou fuite ». Pratiquez la respiration Ujjayi en fermant partiellement la glotte pour faciliter la concentration sur la respiration.

Chantez « Om » ou « Om Kriya Babaji Nama Aum » sur une douce mélodie. Non seulement cela prolonge l'expiration, activant le système nerveux parasympathique, mais ses vibrations apaisent les nerfs.

La thérapie yogique peut varier selon la personne. La personne surmenée, qui épuise ses nerfs à courir partout, a besoin de postures réparatrices plus lentes, y compris certaines inversions, comme vibareethakarani (la posture inversée). (Tom, Santosh, Romy: include here images 7d). La personne qui est prise dans un travail ou une relation frustrante et qui est soumise à une pression intense a besoin d'une pratique plus dynamique qui comprend des poses debout répétées telles que la pose du triangle et les salutations au soleil.

Comment le Yoga peut traiter l'asthme

L'asthme est un état dans lequel les bronches des poumons sont gonflées, resserrées et obstruées par des

sécrétions de mucus, ce qui provoque les symptômes caractéristiques d'une respiration sifflante, d'une oppression thoracique, d'une toux et d'un essoufflement. Il a été lié à des facteurs génétiques, aux allergies, à la pollution de l'air et au stress. Des habitudes respiratoires dysfonctionnelles, telles que la respiration thoracique, la respiration par la bouche et la respiration inversée, et une mauvaise posture y contribuent en empêchant les poumons inférieurs, richement approvisionnés en vaisseaux sanguins, de recevoir suffisamment d'oxygène pour reconstituer entièrement le sang passant par ces vaisseaux. De mauvaises habitudes posturales limitent le mouvement du diaphragme et la capacité de la cage thoracique à se dilater et à se contracter. La pratique des asanas corrige les mauvaises postures, renforce et relâche ces muscles. Elle renforce également les muscles abdominaux qui doivent être engagés lors d'une respiration saine.

La plupart des personnes asthmatiques ont beaucoup plus de difficultés à expirer qu'à inspirer en raison du rétrécissement des petits tubes bronchiques dû à l'inflammation et au mucus. Ces tubes se dilatent pendant l'inhalation et ont tendance à s'affaisser pendant l'expiration, ce qui laisse trop d'air vicié emprisonné et moins de place pour l'entrée d'air neuf riche en oxygène, compromettant ainsi l'approvisionnement en oxygène nécessaire au reste du corps. En conséquence, la respiration devient plus rapide, plus courte, plus inefficace et plus stressante. Une respiration rapide entraîne une baisse des niveaux de dioxyde de carbone, le sang devient plus alcalin et le sang ne peut pas recevoir autant d'oxygène que nécessaire. Cela crée un cercle vicieux dans lequel l'asthmatique respire encore plus vite pour apporter plus d'oxygène.

La pratique du pranayama avec un ratio de 1:0:2:0, c'est-à-dire une expiration deux fois plus longue que l'inhalation, et sans rétention entre les deux, sert d'antidote à l'état asthmatique, en assurant une absorption adéquate d'oxygène. La pratique du pranayama avec la respiration abdominale corrige les problèmes de respiration thoracique et de respiration inversée. La pratique du pranayama de l'asthme, qui consiste à inhaler par étapes, par les narines, en tirant rapidement vers le bas et en relâchant le diaphragme, puis à expirer par étapes par les lèvres pincées, peut aider à prévenir les crises d'asthme. La pratique de l'asana vibareethakarani, avec ou sans support, peut améliorer la fonction pulmonaire.

Les personnes qui pratiquent régulièrement des exercices aérobiques ont moins de crises d'asthme, prennent moins de médicaments et manquent moins de jours d'école et de travail. La perte de poids peut être utile, car les personnes en surpoids ont tendance à respirer plus superficiellement, ce qui peut rendre les voies respiratoires plus susceptibles d'entrer en bronchospasme. Il est également recommandé d'éviter l'air pollué, les moisissures, les allergènes chimiques,

Suite à la page 9

Yoga, ayurvéda et régime alimentaire (suite)

environnementaux et alimentaires qui peuvent déclencher une inflammation et une réduction de la fonction pulmonaire. Les déshumidificateurs éliminent l'excès d'humidité qui peut conduire à l'accumulation de moisissures.

Comment le Yoga peut traiter les maladies cardiaques

Les maladies cardiaques sont la première cause de décès chez les hommes et les femmes. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à souffrir de crises cardiaques. En prédisant les crises cardiaques, les médecins ont tendance à se concentrer sur les facteurs de risque comme le tabagisme et l'élévation du cholestérol, mais la science a découvert des preuves convaincantes quant à d'autres facteurs possibles. Les comportements de type A, qui se caractérisent par la colère et l'hostilité, l'accent mis sur la réussite et le sentiment d'urgence par rapport au temps, ont été fortement liés aux crises cardiaques dans plusieurs études. Parmi les autres facteurs psychosociaux, citons l'insatisfaction professionnelle, la solitude et un mariage malheureux. Les personnes présentant plusieurs autres facteurs de risque, dont le surpoids, l'hypertension, le diabète et les maladies inflammatoires, ont un risque beaucoup plus important de crise cardiaque.

Les hormones de stress, y compris le cortisol, dont il a été question plus haut, induisent des changements qui font que le sang coagule plus facilement. Elles augmentent également la pression sanguine et le rythme cardiaque, ce qui sollicite davantage le cœur et accroît ses besoins en oxygène. « Bien que le syndrome de détresse respiratoire aiguë semble toujours être la principale cause de décès chez les patients atteints de covid-19, les complications sanguines suivent de très près. » (Note 4)

La capacité du Yoga à atténuer la colère peut réduire le risque de crise cardiaque. Sur le plan physiologique, il faut trois heures pour que le corps retrouve son équilibre et de nombreuses crises cardiaques se produisent dans ces trois heures. Des études montrent que la méditation fait baisser le taux de cortisol tout en augmentant les hormones de « bien-être » que sont la sérotonine et l'ocytocine. Avec une pratique régulière, la méditation peut modifier le cerveau : l'hippocampe se développe et l'amygdale se rétrécit, ce qui réduit le stress et renforce l'immunité. Les facteurs « psychosociaux » mentionnés ci-dessus, qui sont à l'origine des maladies cardiaques, peuvent être traités grâce à de nombreuses pratiques et enseignements du Yoga :

1. Les pratiques du « lâcher-prise » des pensées et des émotions, de cultiver le Témoin, de se détacher du fruit de son action.
2. De cultiver le contraire des pensées et des émotions négatives en utilisant des autosuggestions comme enseignées dans le Kriya Yoga.
3. Le fait de cultiver l'amour et la dévotion par le Bhakti Yoga transforme la colère en sentiments d'amour, d'acceptation et de gratitude.

4. Le service envers les autres grâce au Karma Yoga.

5. L'observation des contraintes sociales du Yoga, connues sous le nom des yamas, y compris la non-violence, la vérité, la chasteté, le fait de ne pas prendre ce qui ne vous appartient pas, et l'avidité.

Pratiques yogiques pour traiter le cancer

Le cancer est la croissance incontrôlée de cellules anormales dans l'organisme. Le cancer se développe lorsque le mécanisme de contrôle normal de l'organisme cesse de fonctionner. Les vieilles cellules ne meurent pas et se développent de manière incontrôlée, formant de nouvelles cellules anormales. Ces cellules supplémentaires peuvent former une masse de tissu, appelée tumeur. Le cancer tue en envahissant des organes clés (comme les intestins, les poumons, le cerveau, le foie et les reins). Au niveau cellulaire, le cancer est causé par des modifications de l'ADN des gènes. Mais la cellule n'est que la fin d'un long processus organique et ne peut être isolée de son environnement et des autres fonctions du corps. Au lieu de se concentrer sur la cellule, une approche holistique nous oblige à modifier les conditions sanguines, lymphatiques et environnementales qui ont créé les cellules malignes.

Aux États-Unis, la probabilité d'être atteint d'un cancer invasif au cours de sa vie en 2020 est légèrement plus élevée chez les hommes (40,1 %) que chez les femmes (38,7 %). Les quatre principaux cancers sont le cancer du poumon, le cancer colorectal, le cancer du sein et le cancer de la prostate. Après les maladies cardiaques, le cancer y est la deuxième cause de décès. Dans l'Antiquité et dans les sociétés traditionnelles, il est pratiquement inconnu. En 1900, il était d'environ 4 %. En 1950, il n'était que de 12 % environ.

Cette progression du cancer nous dit qu'il est le produit de notre propre comportement quotidien moderne, notamment de notre régime alimentaire, nos pensées, notre mode de vie, notre façon de cuisiner et de manger, et des conditions environnementales. Par conséquent, il s'agit d'une « condition préexistante » pour presque tout le monde. Nous sommes tous dans un état précancéreux. L'endroit approprié pour pratiquer une chirurgie du cancer n'est pas la salle d'opération d'un hôpital une fois que la maladie est arrivée à son terme, mais la cuisine et les autres domaines de la vie quotidienne avant qu'il ne se développe. Pour vous guider dans cette démarche, je vous recommande le livre de Michio Kushi, *The Cancer Prevention Diet*, qui met l'accent sur un régime traditionnel, connu sous le nom de macrobiotiques, composé d'aliments biologiques entiers, cultivés localement, en saison, avec un équilibre des énergies.

En outre, comme nous l'avons vu plus haut, la pratique des asanas améliorera le fonctionnement du système lymphatique, afin d'éliminer les cellules cancéreuses et les toxines du sang. Des études ont démontré que la pratique d'asanas réparateurs peut accélérer le processus de

Suite à la page 10



Yoga, ayurvéda et régime alimentaire (suite)

recupération après une chimiothérapie et des traitements anticancéreux invasifs qui impliquent des radiations et une intervention chirurgicale. La méditation permet également d'éviter les facteurs contribuant au cancer, notamment les mauvais choix alimentaires, le stress, la dépression, la colère et d'autres émotions négatives.

L'approche de l'Ayurveda en matière d'inflammation

L'inflammation se manifeste par le cancer, les infections, la fièvre, l'arthrite, les douleurs et les autres affections mentionnées ci-dessus, et selon l'Ayurveda par un excès de l'élément feu, ou Pitta. Pitta est l'un des trois doshas ou groupements des cinq éléments de la nature se manifestant dans la constitution d'une personne. C'est le groupement du feu et de l'eau. Vata est le groupement de l'air et de l'espace. Kapha est le groupement de la terre et de l'eau. Pitta est donc traité par une thérapie de refroidissement ou de dissipation de la chaleur. Étant donné que Pitta contient également l'élément eau, il est aussi humide, mobile et léger, il peut donc bénéficier de thérapies qui sont desséchantes, nutritives ou calmantes. Mais la thérapie de refroidissement doit d'abord être administrée. Le traitement de Pitta est intimement lié au traitement du sang. La plupart des états de chaleur corporelle, de fièvre, d'inflammation, d'infection ou d'acidité sont également généralement liés à Pitta. Lorsqu'il est dérégulé, Pitta se manifeste par les aberrations ci-dessus. Les goûts qui traitent Pitta sont doux, astringents et amers, car ils sont tous de nature refroidissante. Le goût amer étant à la fois le plus froid et le plus desséchant des goûts est le plus fort dans la réduction de Pitta.

Les substituts sont des herbes qui nettoient et purifient le sang, aident à traiter les tumeurs et de nombreux types de cancer, dissipent les fièvres et sont efficaces en cas d'infections, de maladies contagieuses et d'épidémies. Elles traitent la grippe, en particulier les cas de forte fièvre. Elles nettoient les vaisseaux lymphatiques et renforcent le nombre de globules blancs dans le sang. Elles comprennent les plantes médicinales aloe vera, bardane, pissenlit, échinacée, margousier, plantain, trèfle rouge, bois de santal et oseille crépue. En tant que diurétiques, elles augmentent la miction, un moyen d'éliminer la chaleur, l'acide et les toxines du corps. Cela soulage Pitta.

Les herbes les plus fortes pour réduire le Pitta sont les herbes toniques amères et antipyrétiques : aloe vera, gentiane jaune (columbo américain), berbérís, calumba (jateorhiza palmata), chaparral, gentiane, hydraste du Canada, savoyane, quinquina, peuplier blanc et particulier à l'Inde, chirata, kutki, et neem (margousier). Ce sont également les herbes les plus fortes pour dissiper la graisse, réduire l'excès de poids et réguler le métabolisme du sucre, et de cette façon, elles peuvent être utiles dans des conditions telles que le diabète. Non seulement elles suppriment les fièvres, mais elles détruisent les infections, attaquent l'Ama, les toxines qui sont entrées dans les tissus et ont causé la fièvre. Il faut veiller à ne pas utiliser que jusqu'au moment où l'agent pathogène viral,

bactérien ou parasitaire est détruit.

L'Ama, accumulation de toxines, d'aliments non digérés ou de déchets, est à l'origine de la plupart des rhumes, fièvres et gripes, ainsi que des maladies chroniques d'un système auto-immun faible, allant des allergies à l'asthme, l'arthrite et le cancer. Le traitement par les herbes amères doit d'abord viser à les éliminer avant le rajeunissement. Le goût amer, composé d'air et d'éther, aide à séparer l'Ama, dont la qualité est lourde, des tissus et organes dans lesquels elle est logée. Il stimule les processus cataboliques de l'organisme pour décomposer les matières étrangères et soulage ainsi les fièvres.

Ama et Agni, le pouvoir de la digestion, sont opposés dans leurs propriétés. Ama est froid, humide, lourdement voilé, malodorant et impur. Agni est chaud, sec, léger, clair, parfumé (aromatique) et pur. Pour traiter Ama, il est nécessaire d'augmenter Agni. Sur le plan psychologique, Ama provient de la détention d'émotions négatives, qui éteignent Agni, et troublent la clarté mentale de l'esprit. L'Agni physique est également réduit. Les expériences non digérées deviennent toxiques comme la nourriture non digérée.

Une fois l'Ama éliminé, il existe de nombreuses herbes qui peuvent être utilisées pour traiter l'asthme. Il s'agit notamment du laurier, de la cardamome, du camphre, du clou de girofle, de la grande aunée, de la graine de lin, de l'ail, de la molène, de la myrrhe, du safran, de l'ajowan, de l'asa foetida, du bala et de l'éphédra.

L'approche de l'Ayurveda face à l'anxiété

Les émotions de peur, d'anxiété et de nervosité sont révélatrices d'une constitution Vata. Elles peuvent entraîner l'insomnie et l'instabilité mentale, qui à leur tour affaiblissent la réponse immunitaire. Les nervines sont des herbes qui renforcent l'activité fonctionnelle du système nerveux et favorisent la santé mentale. Elles sont également efficaces pour les affections respiratoires, car elles stoppent les spasmes des bronches. Elles comprennent des herbes aromatiques telles que la camomille, la menthe et la valériane qui favorisent l'écoulement du prana. Ces trois plantes sont connues sous le nom de tridosha, car elles ont des effets positifs sur les trois doshas. En cas de carence du tissu nerveux, souvent due à une mauvaise alimentation, des herbes nutritives telles que l'ashwaghandha ou la réglisse sont nécessaires. Les herbes nervines qui sont rafraîchissantes réduisent le feu et sont donc meilleures pour Pitta : camomille, gotu kola, menthe poivrée, menthe verte, millepertuis, igname sauvage. Celles qui sont chauffantes réduisent Kapha et Vata, et sont indiquées pour la léthargie physique et les conditions psychologiques telles que l'avidité, le désir, l'attachement, le fait de s'accrocher au passé. Elles comprennent l'asa foetida, le basilic, le laurier, l'eucalyptus, l'ail, la myrrhe, la noix de muscade, la sauge et la valériane.

Les émotions de type Pitta comme la colère et la

Suite à la page 11

Nouvelles et notes

Interview de Marshall Govindan par Kelly Blaser, streaming en ligne au Forum du pouvoir de la méditation : 3-9 août 2020 « Transformer les émotions difficiles par la pratique de la méditation, les enseignements du Dharma, l'auto interrogation et la créativité » : <https://powerofmeditationsummit.com>

Nouveau ! Regardez en streaming ou téléchargez sur votre téléphone portable, votre PC ou votre tablette la nouvelle vidéo : Le Kriya Yoga de Babaji : la réalisation de soi par l'action en conscience, 2 heures et demi, 20 segments, avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund. Pour plus d'information et pour regarder un extrait de 9 minutes, allez à https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore2.htm#bkhy_streaming_video

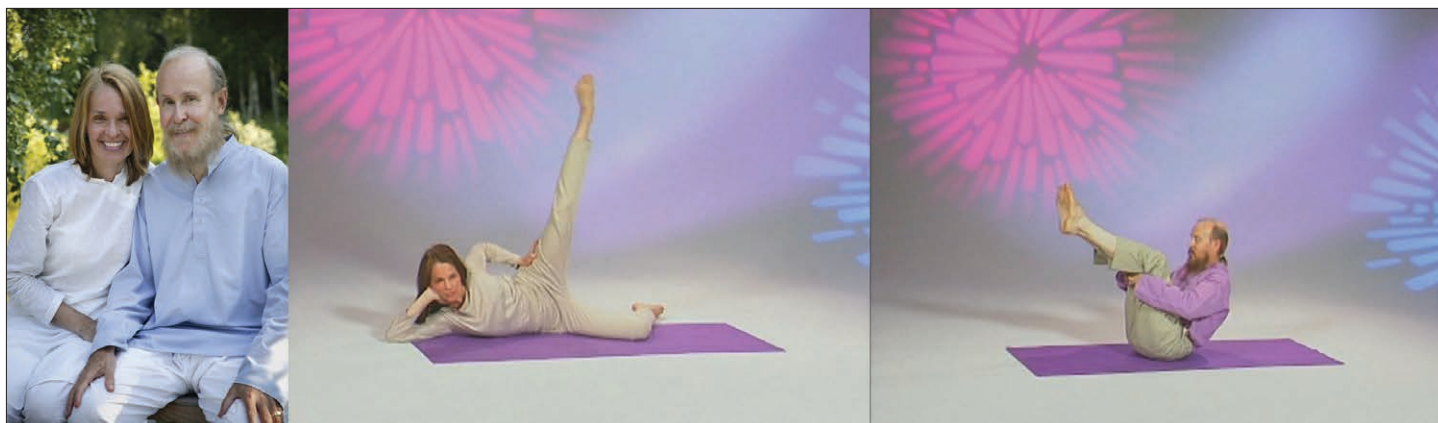
« C'est une présentation sérieuse, unique et inspirante, adaptée aux débutants et à ceux qui sont plus expérimentés » – *Yoga Journal*

COVID-19 et séminaires d'initiation au Kriya Yoga de Babaji. Comme dans de nombreux pays les autorités adoucissent le confinement qui avait été décidé pour limiter les mouvements et les rassemblements de

personnes, et aussi parce que le risque d'infection au Covid-19 reste très élevé, le Comité de Direction recommande une « distanciation sociale » physique comme corollaire du tout premier yama ou restriction sociale : ahimsa, ne pas faire de mal. Ainsi, il n'est pas envisageable de proposer des séminaires d'initiation à l'intérieur, en présentiel, jusqu'à et à moins que les conditions permettent qu'ils soient donnés en toute sécurité aux personnes concernées et que la prévention ou les traitements fiables pour les cas graves soient disponibles. Nous sommes tous mis au défi d'agir avec un sens de la responsabilité pour la santé et le bien-être économique de tous les gens autour de nous, et pas seulement nos proches. Les enseignements et la sadhana du Kriya Yoga de Babaji d'abandonner la perspective de l'ego peuvent nous aider à relever ce défi.

Nous reconnaissons que les conditions varient énormément entre les différents pays et même entre les villes. Cependant, le virus ne se soucie pas dans quel pays ou dans quelle ville vous vous trouvez. Il s'est toujours avéré plus dangereux que prévu. Des études

Suite à la page 12



Yoga, ayurvéda et régime alimentaire (suite)

haine créent un feu interne et peuvent provoquer de l'hypertension, de l'insomnie, de l'irritabilité et d'autres déséquilibres mentaux et nerveux qui épuisent les nerfs. Un esprit calme et clair est généralement un esprit froid. La plupart des herbes qui agissent sur l'esprit, tel que le gotu-kola, la menthe, la camomille et le fenouil sont rafraîchissantes. Elles peuvent être prises en petites quantités ou uniquement pour une courte durée, car un usage excessif peut affaiblir davantage les nerfs par leur action desséchante. Elles peuvent également être trop stimulantes. Trop de quoi que ce soit, c'est trop. Ce qui apaise un dosha peut en stimuler un autre. Rétablir et maintenir l'équilibre de notre nature physique et mentale élémentaire est l'objectif de l'Ayurveda et du Yoga.

Notes

Note 1 : « Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour

avoir de bonnes relations », livre numérique, disponible en 5 langues. Vous le trouverez à la boutique en suivant ce lien : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm.

Note 2 : Près de la moitié des adultes américains sont obèses, et près d'un dixième sont gravement obèses, selon les Centers for Disease Control and Prevention. De plus, ces deux chiffres ont augmenté depuis 1999, selon le CDC. L'agence indique que l'obésité touche également un enfant sur cinq.

Note 3 : Le Kriya Yoga de Babaji : approfondissez votre pratique, par Jan Ahlund et M. Govindan, disponible en 4 langues. Vous le trouverez à la boutique en suivant ce lien : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm.

Note 4 : Washington Post, 22 avril 2020, « A mysterious blood clotting complication is killing coronavirus patients. » pranayama, meditation, mantras and chanting have been shown to lower blood pressure in several studies.



Nouvelles et Notes (suite)

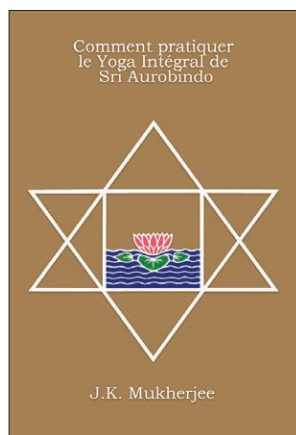
confirment que les « fines particules » exhalées par la respiration normale, et pas uniquement les petites gouttelettes expirées par une toux ou un éternuement, contribuent à propager le virus dans les pièces (à l'inverse de dehors). Par conséquent, une personne dans un espace fermé ou un avion peut rapidement infecter des douzaines d'autres personnes en quelques minutes, même si les gouvernements lèvent les restrictions en raison de pressions économiques.

Comme la question a été soulevée de savoir s'il était possible de donner des initiations par internet à travers un cyberspace de communications, comme Zoom, durant la pandémie, le Comité a décidé à l'unanimité que les initiations au Kriya Yoga de Babaji devaient se faire en face à face, pour assurer la confidentialité, mais les conférences de présentation peuvent se faire par internet à tout le monde.

Des réunions satsangs, des cours de yoga, des questions/réponses peuvent se faire en ligne.

Nombreux sont nos Acharyas qui proposent leur soutien aux initiés et aux non-initiés en ligne, par le biais de cours de Hatha Yoga, de même que par des satsangs à travers de systèmes de communication comme Zoom. Cependant, d'autres techniques de Kriya Yoga qui sont enseignées lors des séminaires d'initiation ne peuvent être partagées durant ces sessions. Leur but est d'encourager les participants à méditer, et accessoirement de donner une source d'inspiration. Il sera répondu aux questions des initiés concernant les techniques de Kriya Yoga uniquement lors d'un échange personnalisé (par mail, téléphone ou en personne), afin que la confidentialité soit assurée.

Comment pratiquer le Yoga Intégral de Sri Aurobindo, par J.K. Mukherjee. 312 pages. 24.25 \$CAD (taxes incluses) plus 7\$CAD pour les frais d'envoi au Canada ou 18 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. Pour plus d'informations, allez à : www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#sri_aurobindo_book



Pèlerinage au nouvel ashram de Badrinath avec M. G. Satchidananda et Durga Ahlund : du 16 septembre au 4 octobre 2021. 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

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 Euros par transfert à la Deutsche Bank, (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, numéro de compte 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA). 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. Veuillez informer Amrit par courriel (amrit@babaji.ca) de votre renouvellement d'abonnement.

Vous pouvez également renouveler votre abonnement via notre site internet /C:\\Users\\flaum\\AppData\\Local\\Packages\\Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe\\TempState\\Downloads\\Journal 100 - Notes et nouvelles.docx 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 antipourriel, 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 d'août 2020, il se peut que vous ne receviez pas le prochain numéro.

Formulaire de Renouvellement

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

Nom _____

Adresse _____

Courriel _____

Ci-joint un chèque de 13\$US aux É.-U., de 13,65\$CAD au Canada ou de 14,95\$CAD au Québec, à l'ordre des Éditions Kriya Yoga de Babaji inc. Adresse : 196, rang de la Montagne, C.P. 90, Eastman (Québec) Canada J0E 1P0.

