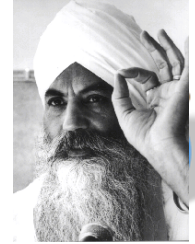


SAT NAM INFOS

N° 2008 / 02

Juin 2008



QUELLES PREUVES AVEZ-VOUS ?

Un de nos lecteurs nous a écrit : « Quelles preuves avez-vous que ce que vous préconisez dans le Sat Nam Infos marche ? Avez-vous vérifié ? Est-ce que ce n'est pas de la superstition ? Est-ce que c'est légal de proposer des pratiques qui ont trait à la santé ? » Il nous demande d'ouvrir une tribune sur ce sujet, ce que je fais bien volontiers, car il a été le seul lecteur à donner un avis critique sur le Sat Nam Infos depuis qu'il existe.

Je propose donc à votre réflexion ma réponse et vous invite à vous exprimer sur ce sujet.

Si, avant de publier une information, je la vérifie par moi-même et qu'elle s'avère produire l'effet annoncé, est-ce que cela sera le cas pour quelqu'un d'autre, pour vous par exemple ? Si je vérifie une information par moi-même et qu'elle s'avère ne pas produire l'effet annoncé, est-ce que cela sera toujours le cas pour quelqu'un d'autre, pour vous par exemple ? De façon plus générale, est-ce que les enseignements de Yogi Bajan sont scientifiquement prouvés, c'est-à-dire vérifiés selon la méthode scientifique ? Je ne le pense pas. Est-ce que le KY est scientifique ? Est-il une science exacte ? Je ne le crois pas non plus. Pour moi, le KY est un art et non une science, car chaque individu est unique et unique sera sa réaction face à une pratique de KY. C'est là que réside la différence fondamentale entre les sciences du monde « extérieur » explorées par les scientifiques et celles du monde « intérieur » explorées par les mystiques et les yogis.

On peut cependant étudier scientifiquement les effets du KY sur le corps humain et je crois que cela a été fait notamment par KRI (Kundalini Research Institute), mais on ne pourra jamais garantir un résultat dans ce domaine comme on peut garantir que la lune se lèvera à telle heure. Je suis cependant d'accord avec vous sur le fait qu'il faut vérifier par soi-même ce que l'on nous propose, mais cette vérification ne vaudra que pour moi et pour moi seul. Personnellement, j'essaie toujours de vérifier ce qui m'est proposé par ma propre pratique, mais ça ne pourra convaincre que moi-même. Je dis toujours à mes élèves : « Ne me croyez pas. Faites l'essai et voyez les résultats. »

En ce qui concerne ce qui est publié dans le SNI, il s'agit souvent d'extraits tirés de sites ou de livres qui me paraissent intéressants à faire connaître. Lorsque je le fais, je précise toujours d'où est tirée l'information que je donne, mais je ne modifie pas ce que je publie au motif que je ne l'aurais pas vérifié moi-même. Je laisse ce soin au lecteur. Ceci dit, vous avez bien fait d'attirer mon attention sur ce point et je vais mentionner explicitement le fait que les informations données dans le Sat Nam Infos ne constituent en aucun cas des pratiques à caractère scientifique ou médical et que chacun est invité à vérifier par lui-même leur efficacité personnelle.

Très amicalement à vous,

Sat Nam

*Dominique PUVILLAND
Secrétaire de la FFKY*



QU'EST-CE QUE LA PROSPÉRITÉ par SEVA KAUR

A la suite d'un courrier du bureau de la FFKY qui mettait en garde contre les cercles de prospérité, Seva Kaur nous a fait parvenir sa vision personnelle de la prospérité.

Je me suis mise à pratiquer le Subagh kriya. J'en avais marre de galérer, d'essayer, d'essayer et de ne pas être heureuse, de ne pas avoir de sous. Je me disais : « Chic ! Je vais pratiquer ce kriya et tous mes problèmes seront résolus, l'argent va arriver et vive la liberté ! ». Je ne ratais pas un jour et je l'ai pratiqué pendant au moins 6 mois. Au début, parce que j'étais convaincue que les sous allaient arriver, à la fin, parce que c'était ma pratique et, à défaut de faire autre chose, je faisais ça.

Des tas de problèmes sont arrivés pendant ces 6 mois. Je ne comprenais pas trop ; je pratiquais pour la prospérité et j'avais de plus en plus de problèmes et d'incompréhension avec mon entourage. Jusqu'au jour où j'ai tout plaqué, en laissant tout derrière moi, sans un sou ; j'ai opéré un changement radical ; j'ai tout quitté pour un nouveau départ où je me sentais plus libre. Et j'ai compris que le fameux Subagh kriya m'avait bien apporté la prospérité.

La prospérité n'est pas une question de sous, c'est une attitude intérieure.

Ce kriya m'a donné la force nécessaire pour prendre mon destin en mains, me libérer de prisons et devenir mon propre maître. Je suis responsable de mes actions, de mes projections et de ce que je vais recevoir en retour. Je ne suis plus une victime et je décide de faire ce qu'il faut pour ne plus souffrir. À l'époque, ça a quand même été un choc pour moi, j'attendais toujours des sous !!! Mais la prospérité, ce n'est pas ça. C'est devenir créatif, créateur et co-créateur de la vie.

J'ai commencé par ne plus être victime. J'ai pris des décisions et fait des choix, à partir de ce que je ressentais être juste pour ma croissance et mon bien être. C'est important, à partir de ce que JE ressentais comme juste pour mon bien-être et ma croissance et non pour gagner.

Au fur et à mesure, je me détachais du jugement et des projections que les autres faisaient sur moi. Ma relation s'est instaurée avec l'Univers. L'Univers est mon partenaire, mon compagnon, la personne avec qui j'échange et je communique. Je devenais très attentive et à l'ÉCOUTE, l'Univers peut se manifester de mille façons différentes. J'ai eu l'heureuse surprise de constater que l'Univers, globalement, exauçait mes vœux.

Après avoir tout quitté, j'ai eu une année entière d'enfer. Sodarshan Chakra Kriya ; allez Seva, tiens bon, ne perds pas la foi, ne perds pas courage. Finalement, les choses ont tourné. L'Univers, par l'intermédiaire d'une amie à l'époque, et d'un ami, m'a apporté un studio et du travail. Dans un 25m² avec ma fille, en plein cœur de Paris, dans une pollution extraordinaire, et toute ma liberté. C'était le paradis.

La première année, j'ai travaillé comme une dingue pour payer les factures. Je ne vivais et vis toujours que du yoga et du Sat Nam Rasayan. J'avais beaucoup de patients, pas vraiment de temps libre pour moi. Après un an, j'ai constaté que j'avais réussi. Waouh ! Bravo !

J'étais libre et indépendante. J'ai remercié l'Univers et eu beaucoup de joie à me rendre compte de ce que j'avais accompli, de ce que j'étais capable de faire. Malgré toutes mes angoisses et mes peurs, mes « j'vais y arriver, j'vais pas y arriver ... j'ai 50 € en poche, le loyer à payer, ma fille à nourrir et rien comme travail en vue ... » Et oui, j'y suis arrivée, j'ai passé l'année, je n'ai aucune dette et j'ai tout payé. Bien sur, j'avais aussi révisé mes besoins matériels qui se sont réduits à l'essentiel. J'étais fière et heureuse.

Mais je travaillais beaucoup trop. Je me suis alors dit que je pourrais peut-être OSER changer ma stratégie. Donner des cours, plus d'étudiants et pas autant de patients. Et c'est arrivé.

D'année en année, je fais le bilan et révisé ma stratégie, ma projection. Je prends le temps de faire ça, c'est important.

Après une autre année, j'ai constaté que la vie avait répondu à mes choix. Je ne dis pas que c'est facile tous les jours, mais, avec le courage, la persévérance, la foi, c'est possible. De 500 € de loyer, j'ai sauté à 1000 € sans avoir devant moi les garanties nécessaires pour les payer. La vie a toujours répondu à l'appel et aux factures, parce que je devenais créatrice de ma propre vie.



Il a simplement fallu que j'apprenne à faire confiance, à sauter dans le vide, sans préjugés et avec la flexibilité nécessaire pour m'adapter. J'ai du prendre quelquefois des routes imprévues à mon programme ou apparemment plus longues, mais qui, en fin de compte, se sont avérées plus fructueuses. Laisser faire donc, laisser faire l'Univers, lui faire confiance et obéir. Me considérant toujours en apprentissage, ayant le courage de dépasser mes limites et mes peurs, je contribue à la CIRCULATION D'ÉNERGIE D'AMOUR. La prospérité, c'est ça.

Mes paroles, mes actes, mes pensées, toute ma communication, tout, devient une relation intime et SACRÉE avec le processus de vie, tout devient une raison de SERVIR, AFFIRMER ce processus. Tout devient occasion pour grandir, découvrir, expérimenter, apprendre, tirer les leçons, ÉVOLUER.

Créez votre bonheur ! Allez-y !

Aujourd'hui, je vis à la campagne. En 7 ans, d'absolument zéro, je suis passée d'un 25m² à un 50 m², puis à un 170 m² avec 900 m² de jardin à la campagne et la vie continue de m'apporter toutes les aides dont j'ai besoin. Pourquoi à la campagne ? Un jour, je sens qu'il faut que je déménage ; j'ai appris ce que j'avais à apprendre dans mon 50 m². Mais je suis fatiguée et ne bouge pas. L'Univers m'a laissé quelques mois, puis il s'est chargé lui-même de me faire bouger. Le propriétaire n'a pas renouvelé le bail ; de force, je devais partir. Après avoir cherché sans succès pendant presque un an un appartement, j'ai pris conscience un jour que Paris correspondait encore à un schéma de survie. Il était l'heure pour moi de passer à l'abondance et d'en assumer la responsabilité. Il était l'heure de me RESPECTER pleinement et ainsi de respecter la vie, cet éternel processus de croissance.

Pendant cette année en apparence très et trop tranquille, je sens que je continue à me construire. Pour être pleinement prospère, il faut de bonnes racines et être capable de RECEVOIR, de contenir. Je cultive mes racines en travaillant mon jardin, en conscience ; j'augmente, j'affine, je vitalise le contact avec mon âme et mon essence divine. Ce sont là mes vraies racines. J'apprends donc à devenir IMMOBILE intérieurement. Je fais le vide. Grâce à mon SILENCE intérieur, je reçois les informations sur ce que je dois faire et j'obéis sans vouloir chercher à comprendre. Je pose alors l'action juste, je ne m'agite pas et j'apprends à respecter les RYTHMES et le temps nécessaire qu'il faut à l'Univers pour mettre les choses en place.

C'est tout ça la prospérité. Tout l'enseignement de Yogi Bhajan est basé sur et contient la Prospérité. Alors à nos pratiques, ayons la foi et l'humilité d'obéir à notre écoute intérieure.

ÉCOUTE – CIRCULATION – ÉNERGIE D'AMOUR – SACRÉ – OSER – SERVIR – AFFIRMER – RESPECTER – ÉVOLUER – SILENCE – RECEVOIR – RYTHMES – IMMOBILE autant de mots qui parlent de prospérité.

Sat Nam

Seva

Merci Seva pour cette belle leçon de vie ...

Abonnez-vous à un groupe Yahoo sur le Kundalini Yoga

Si vous comprenez l'anglais et que vous voulez échanger sur le KY, pensez à vous abonner à l'un des nombreux **groupes de discussion** sur ce sujet qui ont été créés sur Yahoo et qui compte plusieurs milliers d'abonnés. Parmi tous ces groupes, 2 sont très actifs : **kundalini-yoga** avec 1.675 abonnés et **kundaliniyoga** avec 5.051 abonnés. Ils reçoivent, en moyenne, plus d'une dizaine de contributions par jour sur tous les sujets concernant le KY.

Par exemple, vous vous posez une question sur une pratique. Vous postez une **contribution** concernant cette question. Elle sera adressée à tous les abonnés et ceux-ci pourront vous répondre sous forme d'une contribution adressée, soit à vous **personnellement**, soit au **groupe** des abonnés. Vous choisissez de recevoir ces contributions, soit sur la forme de **courriels** (1 courriel par contribution), soit sous la forme d'un courriel **récapitulatif quotidien**.

Pour vous **abonner**, allez sur www.yahoo.fr et consultez la rubrique « Groupes », puis recherchez les groupes parlant de Kundalini Yoga.



MÉDITATION POUR SUSCITER L'AMOUR DE SOI-MÊME

Cette méditation est tirée du numéro de mai – juin d'**Aquarian Times Magazine**. Voir ci-après comment s'abonner à cette revue.

Ce n'est pas l'amour qui vous dirige, c'est la peur, une peur phénoménale. Avec ce kriya, vous pouvez invoquer l'amour et diminuer votre peur. Yogi Bhajan

Cet exercice s'appelle « **Adi Shakti kriya inversé** ». Il s'agit de se bénir soi-même de façon mentale et hypnotique. Cette auto-bénédiction a pour but d'agir sur votre champ magnétique et de le corriger. Il est dit que cette pratique peut être nuisible si on la fait lorsque l'on est très en colère. Se faire du bien à soi-même est très difficile dans ce cas-là. De même, si votre régime alimentaire n'est pas correct, vos muscles risquent de devenir douloureux au bout de 5 minutes.

1. Asseyez-vous en tailleur, la colonne bien droite. Positionnez la paume de votre main droite à environ 10 cm au dessus du sommet de votre tête et tournez-la vers le bas dans une posture de bénédiction. Cette auto-bénédiction corrigera votre aura.
2. Repliez le coude gauche de façon que la partie supérieure de votre bras soit collée contre vos côtes. Votre avant-bras gauche et vos doigts sont pointés vers le haut. Votre paume gauche est tournée devant vous et bénit l'univers. Vos yeux sont fermés et se concentrent sur le centre lunaire situé au milieu du menton.
3. Respirez de façon lente, longue et profonde avec un sentiment de tendresse envers vous-même. Essayez de ne respirer qu'une fois par minute. Inspirez en 20 secondes, restez poumons pleins 20 secondes et expirez en 20 secondes. Continuez pendant **11 minutes**, puis inspirez à fond et prenez sans attendre la posture de l'exercice suivant.

Nota : Si votre capacité pulmonaire ne vous permet pas de tenir 3 fois 20 secondes, réduisez la durée à 3 fois 10 secondes ou 3 fois 5 secondes.



1. Tendez vos 2 bras devant vous à l'horizontale et parallèles entre eux, les paumes tournées vers le sol. Étirez-les au maximum de vos possibilités. Vos yeux sont fermés et se concentrent sur le centre lunaire situé au milieu du menton. Votre respiration est lente, longue et profonde.
2. Continuez pendant **3 minutes**, puis inspirez à fond et prenez sans attendre la posture de l'exercice suivant.

Nota On dit que cet exercice fait du bien à tout ce qui se trouve entre le cou et le nombril, qu'il renforce le cœur et ouvre ce centre.



1. Levez vos 2 bras à la verticale, les paumes tournées devant vous et les coudes complètement effacés. Vos yeux sont fermés et se concentrent à nouveau sur le centre lunaire situé au milieu du menton.
2. Votre respiration continue d'être lente, longue et profonde. Continuez pendant **3 minutes**.
3. **Pour terminer** : Inspirez, restez poumons pleins pendant 10 secondes tout en étirant les bras d'une façon telle que cela vous soulève les fesses et tout en contractant tous les muscles du corps. Expirez et recommencez encore 2 fois cette séquence finale.





QUELQUES NOUVELLES BRÈVES

Que diriez-vous de faire du Kundalini Yoga sous les cocotiers de la Martinique ?

Si vous êtes intéressé(e) par cette alléchante perspective, contactez **Katja THOMSEN**, enseignante de Kundalini Yoga, franco-allemande, spécialiste depuis 2002 des séjours "Vacances et yoga" dans les îles. Elle vous propose un **séjour "Kundalini Yoga et Vacances"** au domaine de Robinson à la Martinique, un lieu de paix, loin du bruit de la civilisation. Vous trouverez plus d'informations sur la page « Stages et événements » du site de la FFKY.

Le numéro de mai-juin 2008 de « Aquarian Times Magazine » est disponible.

Cette intéressante revue (en anglais), publiée tous les trimestres par 3HO, est disponible **gratuitement** sur le site suivant : www.aquariantimes.com. Le numéro de **mai - juin 2008** est téléchargeable en cliquant sur « Current issue » puis, en haut de la page à droite, sur « Download the PDF: May 2008 Issue ». Vous pouvez également télécharger tous les **anciens numéros** en cliquant sur « Past issues ».

Dans pas très longtemps, le Yoga Festival 2008 !

Vous avez noté dans vos agendas que le traditionnel Yoga Festival aura lieu cette année **du mardi 22 juillet au mercredi 30 juillet 2008**.

Cette année, la FFKY mettra en place, dans la zone du bazar, un **point d'accueil** pour les participants **francophones** du Yoga Festival. Vous pourrez y être accueillis, boire un verre de Yogi Tea, rencontrer les personnes présentes et partager votre expérience avec elles dans une atmosphère sympathique.

Pour plus de **détails** sur le Yoga Festival, allez à la page qui lui est consacrée sur le site de la FFKY : http://www.kundalini.fr/yogitea/article.php4?id_article=19

IMPORTANT POUR LES ENSEIGNANTS DE KY : Durant la dernière journée du Yoga Festival, le **mercredi 30 juillet 2008** (et non pas celle du 31 comme annoncé dans le Sat Nam Infos de mars 2008), de 9h à 18h, **IKYTA**, l'association internationale des professeurs de KY, organise, juste après le Yoga Festival, une **rencontre internationale** des professeurs de Kundalini Yoga, dans le château de Fondjouan. **N'oubliez pas** de réserver cette date dans vos agendas.

Suite de « Que se passe-t-il lorsque votre cerveau gauche tombe en panne et que vous restez consciente ? »

Dans le précédent numéro du SNI, vous avez entendu parler de l'aventure arrivée à **Jill Bolte Taylor**, une neuroanatomiste de 38 ans, spécialiste du fonctionnement du cerveau. A la suite d'une attaque cérébrale, seul son cerveau **droit** a continué de fonctionner. Elle s'est sentie **déconnectée** de son propre corps tout en restant consciente et en ressentant un état de **paix profonde**, presque euphorique, suite à l'arrêt complet du « jacassement » du mental et à la disparition complète de 38 années de « bagages émotionnels ».

Ceux qui sont intéressés par l'envoi de la **traduction en français** de son aventure, qu'elle raconte dans une vidéo sur Internet, peuvent en faire la demande au **secrétariat de la FFKY** dont vous trouverez l'adresse à la fin de ce document.

KUNDALINI YOGA : LES RESPIRATIONS SEGMENTÉES

Ces exercices sont tirés du livre « Prana, pranee, pranayam » sur les techniques respiratoires du Kundalini Yoga enseignées par Yogi BHAJAN, à partir de la page 154.

On parle de respiration segmentée lorsque l'inspiration et/ou l'expiration sont découpées en segments respiratoires d'égale durée. Chaque segment respiratoire possède un début et une fin distincts et chaque inspiration et/ou expiration est découpée en un nombre déterminé de segments.



La respiration segmentée doit être pratiquée de façon que les narines ne soient pas pincées et que l'air ne soit pas aspiré trop profondément dans les poumons. Gardez les narines détendues et ressentez bien le passage de l'air dans la cavité nasale.

Quand on pratique la respiration segmentée, il est souvent facile d'inverser, sans s'en rendre compte, le schéma respiratoire habituel et de tirer le diaphragme vers le haut sur l'inspiration au lieu du contraire. Soyez attentif au mouvement du diaphragme. Veillez à ce que le diaphragme descende bien d'un cran vers le bas à chaque à-coup de votre inspiration. L'inspiration par à-coups entraîne le diaphragme à se dilater de façon contrôlée.

Quand vous expirez, utilisez les déplacements vers l'intérieur de votre centre du nombril pour contrôler le rythme et la force des à-coups de votre expiration. Chaque pulsation du nombril fait rebondir le diaphragme vers le haut et expulse une petite bouffée d'air. L'expiration par à-coups contribue à la flexibilité et au contrôle précis du centre du nombril.

La durée et la force des à-coups doivent être cohérents et leur rythme bien marqué. Chaque à-coup doit apporter la même quantité d'air, avec la même intensité et la même durée.

La respiration par à-coups masse délicatement les parties du cerveau qui dominent la cavité nasale et crée un rythme autorégulé dans le flux d'énergie pranique pénétrant et circulant dans le corps.

LA RESPIRATION EN 2 TEMPS POUR STIMULER LA GLANDE PITUITAIRE

Posture :

- Asseyez-vous les jambes croisées avec la colonne vertébrale bien droite. Posez l'extrémité de vos pouces à la base de vos petits doigts. Gardez les index tendus et rabattez les 3 autres doigts sur les pouces de façon à les maintenir en place.
- Avec la paume droite tournée vers l'extérieur et la paume gauche tournée vers vous, mettez en contact, devant vous, les 2 index par leurs extrémités au niveau des coussinets de façon à former un « V » inversé.
- Positionnez le mudra de façon que la pointe du « V » soit au niveau du sommet de votre nez entre les 2 sourcils.
- Lentement, fermez les yeux aux 9/10^{èmes} et contemplez le « V » avec votre regard « intérieur ».



Respiration :

- Inspirez puissamment par la **bouche** en 2 temps (1 seconde pour chaque temps, soit 2 secondes pour une inspiration).
- Expirez puissamment par le **nez** en 2 temps (1 seconde pour chaque temps, soit 2 secondes pour une expiration).
- Respirez ainsi à pleine puissance pendant **11 minutes**.



Pour finir :

- Inspirez profondément, restez poumons pleins pendant **20 secondes** tout en contractant puissamment tout votre corps.
- Expirez en « boulet de canon ».
- Inspirez profondément, restez poumons pleins pendant **20 secondes** tout en appuyant avec toute votre énergie les 2 index l'un contre l'autre, pour faire ressortir l'équilibre et la puissance du système nerveux.
- Expirez.
- Inspirez profondément, restez poumons pleins pendant encore **20 secondes** tout en mettant sous pression tous les muscles de la colonne vertébrale, l'un après l'autre, depuis le coccyx jusqu'à la dernière vertèbre du cou.
- Expirez et relaxez-vous.



POUR CALMER VOTRE MENTAL ... PRATIQUEZ LE MUDRA « KALESHVARA »

Ce mudra est extrait du livre « Les mudras » de Gertrud HIRSCHI aux éditions « Le Courrier du Livre ». Il est consacré à la divinité Kalesvara qui règne sur le temps.

Posture des mains :

Les extrémités des majeurs et des pouces ainsi que les deux premières phalanges des index sont en contact. Les autres doigts sont repliés vers l'intérieur de la main, sans se toucher. Les pouces sont orientés en direction de la poitrine et les coudes pointent vers l'extérieur.

Inspirez et expirez 10 fois lentement et profondément. Puis observez le souffle et prolongez un peu les pauses après l'inspiration et l'expiration.

Commentaire :

Le mudra Kaleshvara calme le flux des pensées et les tourbillons d'émotions. Plus l'on est calme, plus les pensées s'espacent et la clarté d'esprit devient grande, ce qui permet de mieux s'observer soi-même et de trouver des solutions.

Utilisez-le en cas de suractivité du mental, quand, par exemple, certaines pensées ne cessent de tourner dans votre tête sans que vous parveniez à les arrêter. Ce mudra peut aussi être utilisé pour changer un trait de caractère, stimuler la mémoire et la concentration ou se libérer d'une dépendance. A cet effet, il devrait être pratiqué quotidiennement pendant au moins 10 à 20 minutes.

Tant que nous vivons, nous polissons nos traits de caractère comme un tailleur de pierres qui cisèle sa sculpture dans un bloc de granit. Il ne faudrait pas cependant le vivre comme un combat contre soi-même, mais comme une orientation pleine d'amour et de compréhension dans la bonne direction. Aussi désagréables et inconfortables que puissent être des traits de caractère, des habitudes ou des dépendances, elles nous mènent un pas plus loin quand nous les surmontons.

- Demandez-vous d'abord quelle utilité, quelle gain vous apporte tel trait de caractère ou telle habitude.
- Priez la conscience cosmique de vous aider, d'être votre partenaire dans ce projet.
- Définissez aussi précisément que possible la nouvelle caractéristique ou la nouvelle habitude à acquérir.

Visualisation :

Représentez-vous des scènes où vous agissez et réagissez d'une manière nouvelle.

Affirmation positive :

« Je prends plaisir à être (comme ceci ou comme cela). »

ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

DAL DE LENTILLES AUX COURGETTES ET AUX CAROTTES

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de lentilles jaunes
- 1 gros oignon
- 1 aubergine



- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe de ghee
- 25 cl de bouillon de légumes
- le jus de 2 citrons verts
- sel
- ½ bouquet de coriandre
- 1 piment rouge

ÉPICES EN POUDRE

- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à café de coriandre
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de moutarde

PREPARATION

1. Rincer les lentilles à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire et égouttez-les. Épluchez et émincez l'oignon. Parez et rincez l'aubergine et les courgettes ; partagez-les en deux, puis coupez-les en rondelles. Grattez les carottes et coupez-les en rondelles.
2. Faites fondre le ghee dans une casserole et faites griller rapidement le curcuma, la coriandre, le cumin et la moutarde en poudre. Ajoutez l'oignon, l'aubergine, les courgettes et les carottes et faites revenir en mélangeant. Ajoutez les lentilles et le bouillon, et couvrez. Faites cuire environ 25 minutes à feu doux. Ajoutez le jus d'un citron vert.
3. Retirez la casserole du feu et laissez gonfler les lentilles 5 minutes à couvert, puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel et le reste de jus de citron. Lavez et secouez la coriandre pour la sécher, effeuillez les tiges. Parez et rincez le piment, puis coupez-le en rondelles. Décorez le dal de lentilles avec du piment et des feuilles de coriandre.

Merci à Bachan Kaur / Catherine JOUBERT pour cette recette de saison.

SI VOUS AVEZ LA PLUME ALERTE ...

La rédaction du Sat Nam Infos est intéressée par votre prose sur le Kundalini Yoga et recherche des rédacteurs et des rédactrices pour remplir ses colonnes. Si vous êtes intéressé(e) par cette possibilité, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse ci-dessous.

Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

S'adresser à : Dominique PUVILLAND / Secrétariat de la FFKY 263, chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR
Tél. : 09 77 00 73 11 ou par courriel : ffky.secretariat@wanadoo.fr

Merci de nous faire parvenir vos observations sur ce numéro de façon à l'améliorer pour la prochaine fois.
Merci également de nous faire parvenir avant le 1^{er} septembre 2008 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin septembre 2008.

*Pour des informations supplémentaires sur le Kundalini Yoga en France,
consultez le site de la FFKY : www.kundalini.fr*