



SAT NAM INFOS

N° 2009 / 02

Juin 2009



« En tant qu'être humain, nous avons été bénis avec trois aspects, le corps, le mental et l'âme. L'âme est l'aspect le plus élevé; le corps et le mental sont là pour servir l'âme. La seule situation où nous échouons, c'est lorsque nous commençons à servir, soit le corps, soit le mental. Quand deux serviteurs commencent à se servir mutuellement, le maître a faim. C'est la raison pour laquelle les âmes sont affamées, elles sont vides et souffrent. Le but de l'existence et l'attitude à avoir est de se mettre au service de l'âme. »

Yogi BHAJAN

Bonjour à toutes et à tous,

Plus de 2.000 personnes se sont rassemblées à l'occasion du Solstice d'été sur la terre sacrée du domaine de « Ram Das Puri » dans les montagnes désertiques du Nouveau Mexique aux États-Unis. Cette année, le thème de cette rencontre était l'élément « eau » et c'est autour de cet élément que débute ce numéro du Sat Nam Infos.

« L'eau est essentielle à la vie, au corps et à l'esprit. L'énergie de cette année vise à maîtriser le Moi en utilisant et en dirigeant le Mental négatif, cette partie de notre esprit qui nous protège et nous assure une voie à suivre. L'an dernier, nous avons réorganisé notre élément Terre.

Cette année, nous nous emparons de la puissance d'émotions supérieures. Nous acceptons les sensations intuitives et protectrices de notre Mental négatif et nous calmons ses réactions excessives. Les célébrations du solstice de 2009 sont l'occasion d'évacuer les émotions subconscientes et d'établir une relation positive avec nos émotions les plus puissantes.

Le mantra du solstice de cette année est Narayan, le Seigneur de l'Eau – Sat Narayan Hari Narayan Hari Narayan Hari Hari. Ce mantra soulève les passions et ouvre le cœur. Il guérit les blessures et nous remplit de compassion. » (Extrait d'un texte publié par Gurucharan Singh Khalsa, directeur de la formation au Kundalini Research Institute).

La grande rencontre européenne, qui est l'équivalent du Solstice d'été aux USA, c'est le Festival de Yoga de Fondjouan où plus de 1.500 personnes venues de toute l'Europe, et même, pour certains, de beaucoup plus loin, se retrouvent pour partager les valeurs et les enseignements de Yogi BHAJAN. Si vous ne vous êtes pas encore inscrits, il est temps de le faire, car il débutera le mardi 28 juillet. Sachez que la FFKY aura, cette année un véritable stand pour vous accueillir et vous informer sur la pratique du KY en France et dans les pays francophones voisins.

La série de KY qui vous est proposée dans ce numéro travaille sur les 2 hémisphères du cerveau et l'effacement des mémoires inconscientes. Profitez-en pour effacer vos sentiments de culpabilité après avoir lu une intéressante contribution sur ce sujet.

En attendant de vous retrouver bientôt dans notre stand, au Festival de Yoga, les membres du bureau de la FFKY vous souhaitent, ainsi qu'à vos familles, des vacances de yoginis et de yogis, c'est-à-dire, vous l'aurez compris, des vacances durant lesquelles vous aurez trouvé le temps de pratiquer ce yoga extraordinaire qu'est le Kundalini Yoga.

Sat Nam

Dominique PUVILLAND
Secrétaire de la FFKY



LE TATTVA (ÉLÉMENT) DE L'EAU

Une compilation de Liv Kaur, Nouveau-Mexique, États-Unis

Le vingt-et-unième siècle annonce l'ère du Verseau. Dans l'astrologie occidentale, le Verseau est le porteur d'eau. L'eau est l'un des cinq *tattvas*¹, et c'est le thème des célébrations de la Sadhana pour le solstice de 2009. Comment le tattva de l'eau influe-t-il sur nous-mêmes et sur nos relations, à mesure que nous rentrons dans cette ère nouvelle ?

Le tattva de l'eau est associé au deuxième chakra², où réside l'énergie de la créativité et la capacité de voir au-delà de soi-même. Selon « L'Enseignant de l'ère du Verseau »³, « *Le deuxième chakra [...] correspond à nos rapports avec les autres. Une personne dont le deuxième chakra est équilibré présente probablement des qualités telles qu'une attitude positive, une attitude mentale détendue envers sa sexualité, de la patience, de la créativité, et entretient des relations responsables [...].*

D'un point de vue yogique, les expériences vécues à partir du deuxième chakra sont les premiers pas vers l'unification, en allant au-delà de soi, pour se fondre avec l'autre, dans l'autre, et l'un dans l'autre. L'oubli momentané dans l'extase de la délivrance sexuelle est un avant-goût de la félicité, bien plus grande, qui est à notre disposition à mesure que nous lâchons prise et que nous nous unissons à la Polarité infinie, là où notre finitude et notre infinitude s'unissent en un sens créatif de conscientisation [...].

Le goût est le système sensoriel associé au deuxième chakra. Sans passions, la vie n'a aucune saveur. Le goût se diffuse grâce aux mélanges liquides des produits chimiques qui passent sur la langue avant d'être avalés. Le fait de ressentir une grande passion influe sur le goût dans la bouche, qui se modifie. En état de yoga, l'un s'unit avec l'Infini. À ce stade, le cerveau produit un doux nectar, l'amrit.

Pour les yogis, la langue représente l'organe masculin et les lèvres, l'ouverture de l'organe féminin. La vibration constante de cet état dans la parole – les mots – produit des semences. Ce sont ces semences qui donnent au monde sa créativité. Vous avez la possibilité de créer sur le plan brut par l'intermédiaire direct du deuxième chakra et des organes physiques, ou grâce à la parole et à la vibration. Dans les deux cas, vous maîtrisez l'art de marier les polarités. ».

Masaru Emoto, chercheur et auteur du livre « Les messages cachés de l'eau », demande : « Savez-vous que votre conscience peut modifier l'eau ? Le fait d'envoyer sa gratitude à l'eau en modifie la qualité. Lorsque vous insultez l'eau ou l'ignorez, elle se détériore. » Grâce à ses recherches, Masaru Emoto a découvert que l'eau répond positivement et admirablement aux mots « amour » et « gratitude ». C'est par les relations et la communication que peut se manifester le fait de donner et de recevoir.

Les enseignements de Yogi Bhanan s'appuient sur la sagesse universelle qui veut que « l'Eau, la Terre et les Cieux ont une conscience. Le savoir est le processus de la vie et du vivre. Vous savez que l'esprit, l'aura et la mémoire sont éternels. On les appelle les archives akashiques. Les Cieux archivent tous vos actes sur Terre. La Terre les vit et l'Eau, la vibration de la communication, les maintient. ».

La clé de chakras sains réside dans l'équilibre. Le Kundalini Yoga, tel qu'enseigné par Yogi Bhanan nous donne les outils nécessaires pour les équilibrer. La posture de la grenouille et le Sat kriya sont connus pour leur travail sur le deuxième chakra ; le Narayan kriya, qui honore Narayan, le Seigneur de l'Eau, travaille sur le deuxième chakra et s'emploie à guérir, à renforcer et à équilibrer la relation avec le Moi et les autres.

L'eau a la capacité d'enseigner la compassion envers les autres. Elle peut nettoyer et purifier tous ceux qui entrent en contact avec vous. Tout comme l'eau qui coule sans cesse, le sadhaka (celui qui suit un chemin spirituel) est en circulation et en progression constante, jamais stagnant.

¹ Les cinq éléments bruts : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther (espace).

² Les huit centres énergétiques de l'être humain. Sept correspondent aux plexus nerveux du corps physique ; le huitième correspond à l'aura. Le deuxième chakra correspond aux organes sexuels.

³ The Aquarian Teacher™ (L'Enseignant de l'ère du Verseau), manuel de formation internationale d'enseignant de niveau 1, édité par KRI et disponible en français sur le site www.kundalini.fr.



MÉDITATION DE 2009 POUR LE TATTVA DE L'EAU : LE NARAYAN KRIYA

Posture : Asseyez-vous les jambes croisées. Rentrez les coudes de chaque côté du tronc, les avant-bras levés vers le haut, les mains au niveau du centre du cœur, à une distance équivalant à la largeur de la poitrine ou légèrement plus grande. Placez les mains en Gyan Mudra (le bout de l'index touchant le bout du pouce), les paumes tournées vers le haut.

Yeux : Les yeux sont entrouverts à 1/10^{ème}. Concentrez-vous sur le bout du nez.

Mantra : Inspirez profondément et récitez le mantra d'un ton monotone et d'un seul souffle. Inspirez profondément avant chaque récitation du mantra suivant :

Sat Narayan Hari Narayan Hari Narayan Hari Hari

(prononcez : sat naraayan hari naraayan hari naraayan hari hari)

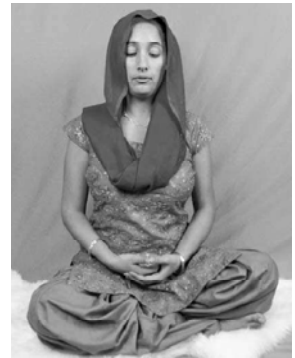
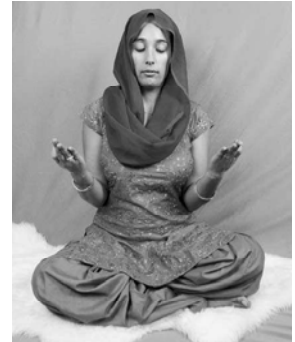
Utilisez le mantra pour resserrer toute maille distendue dans vos relations.

Durée : 11 minutes

Pour terminer : Inspirez profondément et gardez les poumons pleins. Pendant que vous retenez votre respiration, visualisez vos relations; bénissez-les, pardonnez-leur, comprenez-les. Utilisez cette respiration pour guérir ces relations. Expirez. Recommencez **deux fois**.

Après **11 minutes**, une fois la méditation terminée, récitez le mantra *Wahe Guru* pendant **3 minutes**. Les mains, en Gyan Mudra, sont placées sur les genoux ou de façon détendue sur les cuisses, la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut.

Prononcez le mantra « *Wha-Hé-Gourou* », lentement, d'un ton monotone, en accordant une durée égale aux trois parties du mantra. Vous scellerez ainsi les effets de cette méditation.



QUELQUES INFORMATIONS SUR LE FESTIVAL DE YOGA 2009 ...

Nous recherchons des volontaires pour assurer les permanences du stand de la FFKY

Après l'expérimentation réussie du PAF (Point d'Accueil Francophone) de l'année dernière, la FFKY investit, cette année, dans un véritable stand qui servira à la fois de point d'accueil et de vitrine de la FFKY.

Nous souhaitons mettre en place différentes animations dans ce point d'accueil :

- Des causeries en français (avec pratiques) sur certaines techniques du KY : Sat Nam Rasayan, Karam Kriya, méditation chantée, communication céleste, ...
- Des ateliers de travail en groupe sur les thèmes suivants : refonte du site de la FFKY, promotion du KY en France, image et fonctionnement de la FFKY, ...
- Le programme de ces activités sera affiché de façon visible à l'entrée du stand et sera annoncé à l'occasion des missels français.

Pour assurer la réussite de ce stand, le bureau de la FFKY recherche donc des volontaires pour :

- organiser et assurer les permanences sur le stand,
- assurer certaines des animations,
- participer aux groupes de travail sur les thèmes ci-dessus,
- amener des éléments de décoration qui nous manqueraient (table basse, tapis, coussin, peaux de moutons, lampes, ...).

Si vous avez envie de rendre service à la communauté francophone du KY, merci de vous signaler auprès de **Dominique PUVILLAND**, le secrétaire de la FFKY au 09 77 00 73 11 ou par courriel : ffky.secretariat@wanadoo.fr.



Que va-t-il se passer le 5 août 2009 à Fondjouan ?

Comme en 2008, l'association internationale des enseignants de KY (IKYTA), organise, juste après le Festival de Yoga, dans le Domaine de Fondjouan, à côté de Mur-en-Sologne, une **rencontre internationale des professeurs de Kundalini Yoga**.

Le thème en sera « **Faisons confiance à l'Infini** ». A cette occasion, nous découvrirons comment nous, enseignants, pouvons **renforcer** les relations entre nous, comment **se faire confiance** les uns les autres et comment faire confiance à **l'Infini**.

Le **programme** de cette journée portera sur :

- Les 3 **lois** fondamentales de l'enseignant.
- Comment pratiquer **l'Infini** dans un monde fini.
- Comment nous **relier** les uns aux autres et **apprendre** de chacun.

Cette journée se déroulera le **mercredi 5 août 2009 de 9h à 18h**. Une participation aux frais de **10 €** sera demandée aux participants (hors restauration qui restera à leur charge).

Pour permettre à IKYTA d'évaluer le nombre de participants potentiels, les enseignants francophones qui souhaitent participer à cette journée sont priés d'en informer **Dominique PUVILLAND**, le secrétaire de la FFKY, au 09 77 00 73 11 ou, par courriel, à l'adresse suivante : ffky.secretariat@wanadoo.fr. Merci d'avance.

Quelques informations sur les 3 jours de Tantra Blanc

Pourquoi pratiquer le Tantra Blanc ? Notre mental produit plus de 1.000 pensées à chaque clin d'œil. Quelques unes de ces pensées se perdent dans le subconscient, mais quelques unes se cramponnent à l'inconscient et affectent ainsi notre mental conscient. Elles se manifestent sous forme de sentiments, d'émotions, de désirs, de réalités multiples ou de phantasmes et au lieu de maîtriser notre mental, c'est notre mental et ces pensées qui nous dirigent et qui sont la cause de décisions impulsives, d'une communication appauvrie et de stress que nous nous imposons à nous-mêmes.

Le Tantra Blanc nous permet de briser ces blocages inconscients et de profiter ainsi d'une existence plus agréable. Très rapidement, vous allez laisser tomber une bonne partie du fardeau que vous traînez dans votre mental.

Quand vous voyez et agissez à tout instant de façon claire, vous pouvez mieux vous comprendre vous-même et votre vie peut évoluer. Votre mental, votre corps et votre âme sont capables d'agir ensemble comme un tout. C'est la voie de la liberté personnelle et de la conscience et cela vous apportera un plus grand succès dans tous les aspects de votre vie

Comment se déroule une session de Tantra Blanc ? Le Tantra Blanc se pratique à deux au sein d'un groupe de méditation. Vous êtes assis face à votre partenaire et vous suivez les instructions qui vous sont données dans une vidéo du Maître de Tantra, Yogi BHAJAN. Une représentante de ce dernier sera là pour faciliter le déroulement de la session. Ces facilitateurs ont été choisis personnellement par Yogi BHAJAN parmi ses plus proches collaboratrices et ont tous été ses élèves. Leur rôle est de s'assurer que la méthodologie qu'il a donnée est respectée et d'aider les participants à tirer le meilleur profit de cette expérience.

Chaque atelier consiste en 6 à 8 *kriyas*. Un *kriya* est une méditation composée d'une posture du corps (*asana*), d'une posture des mains (*mudra*), d'une respiration spécifique (*pranayama*), d'une concentration mentale et/ou d'un *mantra*. Parfois les *kriyas* sont accompagnés par de la musique. Leur durée varie de 13 à 62 minutes, avec une pause entre chaque *kriya*. L'environnement est paisible et l'atmosphère amicale, conçue pour vous soutenir et vous élever.

Qui peut participer à une session de Tantra Blanc ? Il n'y a aucun prérequis pour participer à une session de Tantra Blanc. Les débutants se relieront à leur énergies intérieures et profiteront d'une profonde et quelquefois stimulante expérience méditative. Les participants plus aguerris dans leur pratique de la méditation approfondiront leur expérience et feront de nouvelles incursions en direction de leur éveil spirituel.

Comment se préparer à une session de Tantra Blanc ? Il est recommandé d'avoir fait au préalable quelques exercices de yoga et d'étirement.

Que faut-il emmener avec soi à une session de Tantra Blanc ?

- Portez des vêtements amples et confortables, de couleur blanche. En effet, cette couleur combine en elle toutes les autres couleurs et augmentera ainsi la taille de votre champ magnétique et celle de votre aura.



- Mettez également un couvre-chef en coton blanc qui vous couvre complètement la tête et qui restera en place durant les exercices où l'on fait des mouvements. Il est possible aussi de se faire faire un turban avec du tissu blanc acheté au bazar.
- Amenez aussi une couverture ou une peau de mouton pour vous asseoir dessus et un châle léger pour vous couvrir durant les périodes de relaxation.
- Enfin, comme il s'agit d'un processus de nettoyage, vous voudrez boire de l'eau. On vous en fournira ou vous pouvez amener votre propre bouteille.

Pour plus d'informations, allez sur le site de la FFKY (www.kundalini.com) à la page consacrée spécialement à cet évènement.

SERIE POUR L'AJUSTEMENT DES 2 HÉMISPHÈRES DU CERVEAU ET POUR L'EFFACEMENT DES MÉMOIRES INCONSCIENTES

Cette série est extraite du livre « Reach me in me » (page 31) qui regroupe des séries et des méditations enseignées par Yogi BHAJAN. Celle-ci a été enseignée pour la première fois le 23 mai 1984.

Commentaire : Le cerveau possède 2 hémisphères, le gauche et le droit. Ils doivent coordonner en même temps leurs activités pour se compléter l'un l'autre. Il existe une autre zone, appelée « zone de la mémoire », qui doit également se coordonner avec ces 2 hémisphères. Quand cette coordination fait défaut, la personne est en colère, frustrée et autodestructrice.

Les choses auxquelles nous tenons, telles que les amis, l'argent, la jeunesse et les beaux objets ont peu d'importance dans la vie. Ce qui est important, c'est la coordination en action dans notre cerveau pour faire face aux défis du temps. C'est le seul ami dont nous avons besoin, le reste vient après.

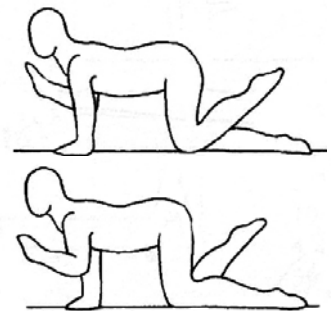
Quand vous faites face à un défi et que le cerveau gauche doit agir, le cerveau droit et la mémoire doivent se coordonner de façon que la totalité de vous-même élabore la réponse et que celle-ci soit en harmonie avec ce que vous êtes.

Vous pouvez être la personne la plus géniale, la plus intelligente, la plus consciente et la plus honnête qui soit et l'ensemble le plus parfait, si votre personnalité ne reflète pas, à travers votre mémoire, la direction prise par vos 2 hémisphères, vous n'agirez pas en pleine conscience, en plein accord avec vous-même. C'est la raison pour laquelle cette interaction est importante.

Avertissement : Toutes les pratiques qui sont proposées dans le Sat Nam Infos sont effectuées sous la seule responsabilité des lecteurs à qui il appartient de vérifier s'ils sont aptes physiquement à les réaliser, éventuellement en prenant l'avis d'un médecin.

Exercice n° 1 :

- Mettez-vous à 4 pattes en posture de la **vache**, le dos creusé vers le bas et la tête levée vers le haut.
- Levez la main droite en même temps que le pied gauche en gardant le genou gauche posé au sol (Le pied gauche et le tibia bougent, mais le genou reste collé au sol).
- Abaissez la main droite et le pied gauche et levez maintenant la main gauche en même temps que le pied droit tout en gardant le genou droit posé au sol.
- Continuez ce mouvement alternatif pendant **6 minutes**.



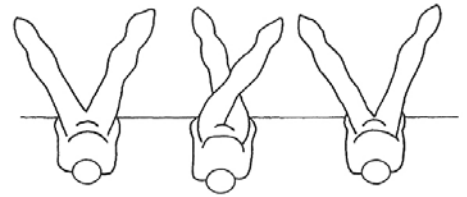
Exercice n° 2 :

- Allongez-vous sur le dos. Tendez la jambe droite parallèlement au sol sans le toucher pendant que vous repliez le genou gauche et que vous le ramenez contre votre poitrine. Avec vos 2 mains pressez le genou gauche contre la poitrine pendant **une seconde**.
- Tendez maintenant la jambe gauche parallèlement au sol sans le toucher pendant que vous repliez le genou droit et que vous le ramenez contre votre poitrine pendant **une seconde** avec vos 2 mains.
- Continuez ce mouvement alternatif pendant **4 minutes**.



Exercice n° 3 :

- Tout en restant allongé sur le dos, levez les 2 jambes à la verticale, écartez-les largement et commencez à les croiser, l'une passant devant l'autre.
- Au bout d'une minute, tout en continuant de croiser les jambes, commencez à vous raconter mentalement les incidents qui, dans votre vie, vous ont mis en colère. Veillez à garder un rythme régulier avec votre mouvement des jambes. Cet exercice va détruire vos anciennes mémoires.
- Continuez ce mouvement et cette remémoration pendant **11 à 31 minutes**.



Exercice n° 4 :

- Toujours allongé sur le dos, placez vos mains au bas du dos et relevez le tronc de façon à ce qu'il fasse un angle de 60° avec le sol.
- Tenez cette posture et **souriez**.
- N'utilisez pas vos mains ni vos bras pour supporter le poids de votre corps.
- Gardez cette posture pendant **3 minutes**.



Exercice n° 5 :

- Allongez-vous de nouveau sur le dos et appelez quelqu'un (n'importe qui) très fort.
- Pratiquez cet exercice pendant **3 ½ minutes**.

Maman ! Maman ! Maman ! Maman ! Maman ! ...



Exercice n° 6 :

- Toujours allongé sur le dos, commencez à rire.
- Continuez pendant **½ minute**.

HA ! HA ! HA ! HA !



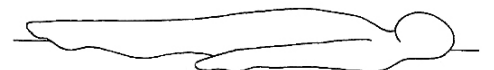
Exercice n° 7 :

- Tout en inspirant, venez vous asseoir en tailleur.
- Chantez l'Adi Shakti mantra :
Ek ong kaar-a, sa ta naa-ma, siri wa-ha, hé gourou
- Sur *Ek*, tirez le nombril vers vous. La dernière syllabe de *kaar-a*, *naa-ma* et *wa-ha* est obtenue en tirant vers le haut et vers l'intérieur votre diaphragme. Sur *hé gourou*, relâchez les fermetures.
- Visualisez le son qui monte en tournant autour de votre colonne vertébrale depuis sa base jusqu'au sommet de la tête.
- Continuez pendant **11 à 31 minutes**.
- **Pour terminer** : Tout en continuant de chanter mentalement le mantra, inspirez en **20 secondes**, puis restez poumons pleins pendant **20 secondes** et, enfin, expirez en **20 secondes**. Répétez cette séquence respiratoire encore **2 autres fois**. Levez ensuite les bras en l'air et secouez-les vigoureusement en faisant bouger votre colonne et tout votre corps.



Exercice n° 8 : Relaxation profonde

- Allongez-vous sur le dos avec les bras le long du corps et les paumes des mains tournées vers le ciel. Les yeux sont fermés et la respiration douce et normale.
- Relaxe vous complètement pendant **11 minutes**.





A PROPOS DU SENTIMENT DE CULPABILITÉ ...

« Vous ne pouvez jamais vous débarrasser de la peur, vous pouvez seulement la laisser tomber. »

Yogi Bhajan

Il y a cette intéressante citation de Yogi BHAJAN à propos de la peur (voir ci-dessus), sur le fait que vous ne pouvez jamais vous débarrasser de la peur, mais vous pouvez la laisser tomber. Peut-être peut-on dire la même chose de la culpabilité ?

Pour moi, laisser tomber une émotion négative signifie « se détacher d'elle et ne plus s'identifier à elle ». Combien de fois nous prononçons des phrases telles que « Je suis anxieux » ou « C'est de ma faute ». Il s'agit juste de sentiments qui apparaissent, que nous éprouvons, puis qui disparaissent. Ils collent à nous lorsque nous nous identifions à eux et que nous nous attachons à nos croyances et à toutes ces histoires.

Il y a des tas de façons de laisser tomber une émotion négative. Une que je vous propose est, tel un aventurier, d'explorer ce sentiment en méditant avec curiosité, en essayant d'éviter les jugements et les vieilles histoires du passé. Choisissez un mantra et infusez votre émotion dans *Wahé gourou* par exemple (ou dans n'importe quel mantra que vous avez l'habitude d'utiliser). Tout vient du Divin, alors pourquoi pas les émotions négatives aussi ? Elles ont juste besoin d'une digestion méditative pour en extraire l'essence de cette nourriture spirituelle. Le « système digestif » spirituel peut ensuite, de façon très saine, éliminer les rebuts. Dieu nous aime tellement qu'Il (ou Elle) continue de nous servir de la nourriture spirituelle jusqu'à ce que nous ayons eu le cadeau qu'elle contient. Ce n'est pas une mauvaise nouvelle, c'en est plutôt une bonne.

Ainsi en est-il de la culpabilité. En Âyurveda, le dosha de la culpabilité est *kapha*. Le dosha subtil associé à *kapha* est *ojas*, appelé *amrit* en langage sikh. L'énergie de *kapha* et d'*amrit* est la même, cette dernière étant d'une fréquence plus élevée. Si vous faites à fond l'expérience de l'énergie la plus basse, en l'occurrence de la culpabilité, ressentez-la complètement, voyez-la comme authentiquement divine et alors, elle se transmutera en l'énergie plus élevée. Chaque fois que vous le faites, il est possible de trouver un chemin différent, menant à une nouvelle expérience et ça devrait ressembler à quelque chose comme cela :

« Je me sens coupable de ne pas m'être levé ce matin et de ne pas avoir fait ma sadhana comme j'aurais du le faire. Je suis un incapable, je suis un yogi nul, c'est sans espoir, j'abandonne. Essayons de trouver un raisonnement pour me sentir mieux et quitter ce mauvais sentiment. ». Ces pensées vous viennent en méditant, peut-être en vous promenant dans les bois. Demeurez avec elles et observez les sentiments qui leur sont associées. Et même, rajoutez-en un peu pour voir vraiment ce que vous ressentez quand vous croyez à ce truc. Ces pensées, aussi, viennent de Dieu en quelque sorte.

Maintenant, abandonnez-vous dans le Divin. Gardez ces sentiments à l'esprit, mais pénétrez-les avec *Wahé gourou*. Faites preuve de créativité et commencez à jouer avec ces pensées pour faciliter le changement de fréquence des sentiments. Par exemple, essayez ceci : « Seigneur, vous me donnez tellement et je continue à ne pas Vous entendre. J'essaie, mais, sans Vous, je n'y arrive pas. Pour moi, sans Vous, c'est sans espoir. Je m'abandonne à Vous. Si vous voulez que je me lève à 3 heures du matin, réveillez-moi. Augmentez la douleur de ce que l'on ressent lorsque l'on Vous oublie, Vous et Vos enseignements. Je ne veux pas me sentir bien lorsque je Vous oublie. Je veux ressentir ces choses de façon aigue pour me souvenir de Vous. Broyez mon cœur du désir de Vous. Sans Vous, j'échouerais. Je suis à Vous. Je suis à Vous. Je suis à Vous. ». Si des larmes viennent, laissez-les couler, dans la douce tristesse du désir de l'Unique, de l'Éternelle Union. La seule façon de sortir de ce gâchis, c'est Dieu.

Lorsque vous êtes dans cet état, observez combien il devient difficile d'éprouver de la culpabilité. Les sensations d'amour et de grâce ont pris le dessus. Soyez même reconnaissant à la culpabilité de vous avoir rappelé le chemin de la grâce. Et sans *kapha ama*, la culpabilité attachée à la négativité de l'ego, observez combien cela pourrait devenir réellement facile de se lever à 3 heures du matin. Ou non. Mais c'est le problème de Dieu, n'est-ce pas ?

Merci au **Dr. Sham Rang** pour cette contribution trouvée sur le forum Yahoo consacré au Kundalini Yoga (voir <http://groups.yahoo.com/group/Kundalini-Yoga/>).



ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

CURRY DE LEGUMES A LA CORIANDRE ET AU PIMENT

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g de petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 poivrons rouges
- 250 g de pois chiches déjà cuits ou en conserve
- 200 g de pois gourmands
- 600 g de potiron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon de légumes
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

Épices en poudre :

- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de coriandre
- 2 cuillères à café de cumin
- ½ cuillère à café de piment

PREPARATION :

1. Épluchez les oignons et l'ail. Coupez-les en petits dés. Partagez les poivrons, retirez les graines et rincez la chair. Coupez les demi-poivrons en grosse lamelles, puis recoupez-les en deux.
2. Rincez les pois chiches et laissez-les s'égoutter. Préparez et rincez les pois gourmands. Épluchez le potiron, retirez les graines et coupez la chair en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
3. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y revenir rapidement l'oignon, l'ail et les épices. Ajoutez le potiron et faites-le revenir rapidement. Versez le bouillon et couvrez. Laissez mijoter les légumes à feu doux.
4. Ajoutez les poivrons, les pois gourmands et les pois chiches. Laissez mijoter 5 minutes. Mélangez la crème fraîche avec la farine et versez-la sur les légumes. Remuez et laissez mijoter le curry de légumes quelques instants encore.
5. Assaisonnez le curry avec du jus de citron, du sel et du poivre. Servez ce curry de légumes avec du yaourt nature fouetté.

Merci à Bachan Kaur / Catherine JOUBERT de nous avoir ouvert son livre de recettes yogiques.

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 2009 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin septembre 2009.

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