



SAT NÂM INFOS

N° 2010 / 01

Avril 2010

*Les personnes qui s'aiment et les personnes qui sont à l'unisson,
n'ont pas de communication. Elles ont une vibration. Et la vibration est
totalement harmonieuse, homogène et unie.*

Yogi BHAJAN

Sat Nâm à toutes et à tous,

Le lundi de Pâques s'achevait le 1^{er} festival francophone de Kundalini Yoga. Cette rencontre répondait à un double désir du Bureau de la FFKY : celui de rassembler la communauté francophone du KY et de partager les enseignements de Yogi BHAJAN dans la langue française. Nous remercions tous les participants, enseignants et élèves, pour leur présence qui a tant contribué à la réussite de cette formidable rencontre des cœurs et nous avons décidé de renouveler cette expérience à Pâques 2011, toujours à Fondjouan, pour que notre communauté vibre de nouveau à l'unisson.

Le thème central de ce festival était de « Se rassembler dans le joie du cœur ». Regardez bien la photo ci-contre qui a été prise à la fin du festival. Quelqu'un l'a baptisée « la photo de la joie » et elle mérite bien ce titre quand on voit le large sourire de tous les participants.

Pour la première fois dans son histoire, la communauté francophone du KY se rassemblait en tant que telle et 56 personnes ont fait le déplacement à Fondjouan. La moitié d'entre elles était des enseignants, l'autre moitié des pratiquants réguliers et quelques débutants.



Ce festival a permis à une douzaine d'enseignants, dont plusieurs jeunes professeurs, d'animer des ateliers illustrant les différentes facettes du Kundalini Yoga et les réponses qu'il nous offre pour accompagner le passage à l'ère du Verseau. Au-delà de leurs cours habituels, les élèves, ont découvert et apprécié toute la richesse et la diversité des enseignements de ce yoga et du mode de vie qu'il propose.

Nous avons également invité Sat Kartar Kaur d'Espanola, au Nouveau Mexique, qui est une des rares personnes francophones ayant vécu longtemps dans l'entourage immédiat de Yogi BHAJAN pour le masser et tenir sa maison où elle réside à ce jour. Durant trois après-midi, elle nous a délivré un enseignement sur les 7 étapes vers le Bonheur, telles que décrites par Yogi BHAJAN. Comme elle l'a bien connu, elle a pu illustrer ses propos par de nombreux exemples et anecdotes très touchants puisés dans sa vie quotidienne auprès de lui et ces témoignages ont été une source d'inspiration pour chacun d'entre nous.

Un pont important a ainsi été créé entre la communauté francophone et celle d'Espanola, l'ashram mère. Yogi Bhajan disait : « Dieu est partout, mais son numéro de téléphone est à Espanola ». La belle énergie de cœur que nous avons créée est donc retournée à Espanola avec Sat Kartar et nourrit toute cette communauté.

Nous nous sommes quittés en souhaitant tous nous retrouver l'année prochaine dans une communauté élargie et heureuse de pouvoir partager à nouveau cette joie profonde.

Avec nos plus belles bénédictions,

Le Bureau de la FFKY

PS : Vous trouverez sur le site de la FFKY (www.kundalini.fr) à la page « 1^{er} festival francophone de KY » un lien vers les autres photos prises durant ce festival et, ci-après, quelques témoignages sur cette rencontre.



CE QU'ILS OU ELLES ONT PENSÉ DU 1^{ER} FESTIVAL FRANCOPHONE DE KY

- Grand merci pour ce festival, un vrai temps de partage de rencontre, de pratique ... beaucoup de coeur, de la joie, ô la musique et ses musiciens ! Quel délice ! J'ai pu goûter le nectar de Yogi Bhajan alors qu'avec les vidéos, j'avoue, ça ne marche pas pour moi. J'ai besoin, il est vrai, de la qualité que donne le petit nombre de participants et la proximité des proches des dévots de Bhajan ! Toujours est-il que mon coeur a été touché ! Même la photo de Yogi Bhajan est un véritable cadeau. Elle me plaît vraiment cette photo ... Elle va devenir "ma" photo ! Et merci pour le thé. *Madhura de BORDEAUX*
- Bon, je vous écris pour vous donner un peu mes opinions sur le festival, car je n'ai pas eu l'occasion de le faire l'autre jour quand vous avez fait le point avec tout le monde. Je voulais vous dire que j'ai été très heureuse d'être venue, que j'ai passé un très bon séjour et que cela m'a donné envie de revenir. J'ai bien compris qu'il y avait toute une identité française à construire en Kundalini Yoga. Le travail est grand, mais je suis persuadée que cela va se réaliser et qu'il y aura toujours des personnes disponibles pour réaliser cette tâche. *Nathalie de PAU*
- Merci encore pour ces 5 jours fantastiques. Anne et moi sommes redescendues sur Marseille toutes revigorées, à tel point que nous avons décidé hier d'aller nous baigner dans la Méditerranée glacée et nous nous sommes fait attraper par une pieuvre énorme. Les aventures se suivent et ne se ressemblent pas ... Merci, merci, merci donc pour tous vos efforts et la grâce avec laquelle vous avez conduit ce festival, malgré le stress de la préparation. Wahe guru !

Quel plaisir d'ouvrir ma boîte mail ce matin ! Les photos sont magnifiques, émanation de bonnes vibrations, un bon moyen de commencer la semaine ! Sat Nam. *Anne et Anne de MARSEILLE*

- Me voilà de retour à Thonon, après ce magnifique festival qui pour moi a été source de profondes émotions, en toute sécurité, et dans la joie de cette belle énergie qui circulait. Je reviens différente, ce fut comme tu l'as dit un moment magique. Merci à toi pour l'avoir fait naître, et à bientôt ! *Marie-Françoise de THONON*
- Encore merci pour ce merveilleux festival, j'ai ressenti une grande ouverture d'esprit, de coeur, et beaucoup de compassion de la part de tous les acteurs de cette magnifique pièce de théâtre que nous avons joué pendant ces quelques jours, SAT NAM. *Régis de VILLELONGUE D'AUDE*
- TELLEMENT HEUREUSE D'AVOIR PARTAGÉ AVEC VOUS TANT DE MAGNIFICENCE LORS DE CE FESTIVAL ! Je souhaite vous dire que je garde ces moments si précieux dans mon coeur. Et j'espère vous revoir bientôt pour partager d'autres moments ... *Joëlle de LYON*
- Cette rencontre francophone était un vrai régal. Une naissance de la sangat française. Merci à vous pour votre énergie, soin et amour. *Gurujagat de GAP*
- Toute ma profonde gratitude a vous quatre qui m'ont permis de faire partie du 1er Festival Francophone de Yoga Kundalini. Ce fut une expérience incroyable et très enrichissante que d'être parmi vous tous, tant par votre accueil chaleureux, votre participation, votre dévotion, votre gentillesse, votre gaité et bonne humeur, que par la découverte de ma capacité d'enseigner à une plus large audience. Je suis repartie nourrie de ces belles vibrations que vous m'avez tous si généreusement données et que je partage ici à Espanola avec la communauté. Ce festival s'est déroulé de façon incroyable grâce à vos compétences et votre sens de l'organisation. Le lieu est magnifique et même si la pluie était au rendez-vous, le soleil lui brillait dans tous les coeurs. Du fond du coeur merci, merci et j'espère vous revoir très bientôt. Avec toute mon affection. Humblement. *Sat Kartar Kaur d'ESPANOLA (USA)*

Bien que n'ayant pu y participer ...

- Une très très grande émotion Quand nous sommes arrivées à Paris avec deux bébés sous les bras en 1976, Guru Hans Singh et moi-même étions absolument les seuls Kundalini Yogis dans le pays. Et de voir les photos de cette joyeuse et lumineuse congrégation est une énorme inspiration et aussi un soulagement C'est à la prochaine génération de Kundalini Yogis de jouer Wahe Wahe Guru, *Guru Hans Kaur de PARIS*
- Je viens de regarder toutes les photos ; tout le monde a l'air rayonnant ; cela devait être génial ; bref, de gros regrets de ne pas y avoir été. A bientôt. *Atma Singh de CORENC*



MAINTENANT QUE L'ON NE PARLE PLUS D'HAÏTI DANS LES MÉDIAS ...

Le drame d'Haïti avait suscité un débat, lancé par Soukhmani Singh, sur le groupe Yahoo « Kundalini Yoga France » à propos de "l'obligation morale" de la FFKY de faire quelque chose sous forme d'un don financier.

Maintenant que l'on ne parle plus d'Haïti dans les médias, il a été possible, pour le Bureau de la FFKY, de réfléchir, à tête reposée, au rôle que pourrait avoir la FFKY dans ce genre de situation.

Un premier argument était que le yoga ne se limite pas à des séries de postures, mais aussi à une attitude de compassion, qui peut se traduire par une aide concrète.

Un deuxième argument était l'obligation karmique de la Fédération Française de KY étant donnée la relation historique entre Haïti et la France, puissance coloniale au passé pas toujours très glorieux.

Ainsi, le Bureau a débattu autour des trois questions suivantes :

1. Le budget de la FFKY doit-il financer uniquement la transmission des enseignements de Yogi Bhajan en langue française, ou aussi, des actions pour répondre aux commotions de cette planète ?
2. Si la FFKY décidait de faire un don pour Haïti, le ferait-elle à une ONG (Médecin du monde, Croix Rouge, etc.), ou à une organisation locale ?
3. Indépendamment de son budget, la FFKY pourrait-elle être le réceptacle des dons individuels de ses membres pour Haïti afin qu'un don global soit fait au travers d'une conscience de groupe.

Lors du débat, Atma Singh a exposé son expérience en matière caritative :

« Dans la pratique, je connais bien le Trésorier de Médecin du monde et je sais que les ONG reçoivent beaucoup d'argent d'un coup à l'occasion de catastrophes du style Tsunami ou Haïti. Elles reçoivent, en fait, "trop" d'argent par rapport aux moyens mis en œuvre pour l'événement "médiatisé". Ainsi, 90% de l'argent reçu pour Haïti, sera réparti pour des causes tout aussi nobles, par exemple en Irak ou en région parisienne pour des soins aux SDF.

La solution pour être sûr de savoir « où va l'argent » serait alors de donner à une association locale. Par contre, dans ce cas, la triste réalité revient à donner à des contacts locaux, pauvres eux aussi, et qui vont se servir au passage, au détriment des encore plus pauvres. C'est la règle quasi systématique dans l'aide humanitaire locale. En réalité, il y a une plus grande « efficacité financière » des dons donnés à des bénévoles occidentaux qui ne vont s'en servir que pour, par exemple, acheter des médicaments négociés à bas prix aux grands laboratoires pharmaceutiques. »

En conclusion du débat, le Bureau de la FFKY a décidé que si une ou plusieurs personnes voulaient organiser une collecte de fonds pour une cause particulière dans le cadre de la FFKY, celui-ci lui en donnerait l'autorisation, le budget de la FFKY, quant à lui, restant exclusivement consacré à son objet social : la transmission en langue française des enseignements de Kundalini Yoga selon Yogi Bhajan.

FIN JUILLET – DÉBUT AOÛT 2010 ... LE FESTIVAL EUROPÉEN DE KY À FONDJOUAN

Chaque été depuis 1977, 3HO Europe organise un festival européen de yoga qui se déroule en France, dans le vaste domaine de Fondjouan, à côté de Mur de Sologne, un petit village du Loir-et-Cher situé près de Romorantin. Cette année, ce festival se déroulera pendant neuf jours, du mardi 27 juillet 2010 dans l'après-midi au mercredi 4 août après le petit déjeuner.

Plus de 1.500 personnes venant de toute l'Europe et même d'ailleurs, s'y retrouvent pour pratiquer le Kundalini Yoga et le Tantra Blanc ainsi que d'autres activités en rapport avec les enseignements de Yogi BHAJAN. Camper en plein air avec sa famille et des amis, tout en pratiquant le Kundalini Yoga pour élever sa conscience, est une expérience qui peut transformer votre vie. Les nouveaux venus et les débutants en yoga sont les bienvenus et bénéficient d'une attention particulière.

Vous trouverez toutes les informations sur ce festival sur la page suivante du site de la FFKY : <http://www.kundalini.fr/spip/spip.php?article132>.

... SUR LES CHAPEAUX DE ROUES ...

par Baljeet Kaur, notre correspondante locale à Antibes.



Déterminés à développer les enseignements de YOGI BHAJAN, l'équipe d'irréductibles Yogis du Sud-est a décidé de passer à la vitesse supérieure pour cette année 2010 en proposant un atelier d'une journée par mois ...

Le 23 janvier a eu lieu le premier stage de GATKA, avec au menu : panthra, mararoua, front flick, chumgi escape ... exécutés en figures simples et doubles avec un marathi, puis deux (bâtons munis de 2 boules à chaque extrémité).

Excellent pour la coordination jambes/bras et l'équilibre des 2 hémisphères cérébraux.

Tout en appréciant le côté chorégraphique des « exercices » !

La journée du 20 février fut consacrée à un atelier de GUERISON. L'enseignement de YOGIJI regorge de kriya et de méditations pour renforcer notre système immunitaire, notre aura, tenir les maladies à distance... et se purifier !

Une grande plénitude a pu être ressentie tout au long de cette journée...

Le sentiment réel de faire partie d'un Tout !

Et enfin, le 20 mars était le rendez-vous des couples désireux d'approfondir leur relation, lors de cette journée spéciale « VENUS KRIYAS » dont le thème central était l'Amour.

La complicité entre partenaires permet une plus grande aisance dans l'exécution des postures.

En immergeant la relation dans une dimension sacrée de respect mutuel, le regard porté sur la vie à deux s'enrichit d'une nouvelle prise de conscience ...

Pour finir, un petit clin d'œil à la FFKY, car le site est un réel support de diffusion du KUNDALINI YOGA. Ces ateliers nous ont permis d'accueillir des personnes venant de départements voisins et même du Canada (!), désirant découvrir les différents aspects de l'Enseignement ...



Merci à Dominique et à Atma Singh de nous inspirer et pour leur dévouement à dynamiser la francophonie !

Cette expérience mensuelle se renouvellera tout au long de l'année 2010 ...

Himat Singh et Baljeet Kaur

SERIE DE YOGA POUR LE COEUR

Cette série est tirée du livre « Transition to a heart-centered world » (Traduction : Transition vers un monde centré sur le cœur) de Gururattan Kaur, pages 60 et 61. Elle a été enseignée par Yogi BHAJAN en 1969-70, au tout début de son installation à Los Angeles.

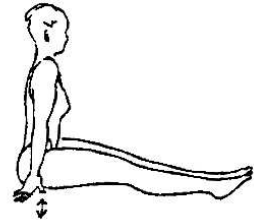
Exercice n° 1 :

- Posture de départ : Debout.
- Courrez sur place en boxant avec les bras dans chacune des directions suivantes pendant 1 minute en levant bien les bras et les genoux : **1 minute** tourné vers le Nord, **1 minute** vers l'Est, **1 minute** vers le Sud, **1 minute** vers l'Ouest.



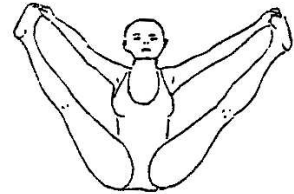
Exercice n° 2 :

- Posture de départ : Assis les jambes allongées, posez vos mains au sol de chaque côté de vos hanches.
- Soulevez le bas du corps ainsi que les jambes tendues et laissez-vous retomber au sol.
- Continuez pendant **1 à 2 minutes**.



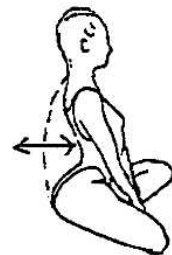
Exercice n° 3 : Posture du lotus de la Kundalini

- Posture de départ : Assis en équilibre sur vos fesses, attrapez vos pieds avec vos mains et soulevez ainsi vos jambes en gardant les bras et les jambes raides et, si possible, en crochant vos gros orteils avec vos pouces.
- Tenez cette posture pendant **2 à 3 minutes** tout en pratiquant une respiration longue et profonde.



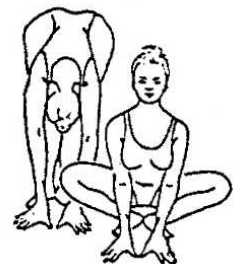
Exercice n° 4 : Flexions de la colonne vertébrale (Promenade en chameau)

- Posture de départ : Asseyez-vous en tailleur. Avec vos 2 mains, attrapez vos tibias au niveau des chevilles.
- Sur l'inspiration, bombez la poitrine vers l'avant, sur l'expiration courbez la colonne vertébrale vers l'arrière tout en gardant la tête droite.
- Continuez ainsi pendant **2 à 3 minutes**, puis faites le même mouvement mais en pratiquant 5 flexions sur l'inspiration et 5 flexions sur l'expiration pendant encore **2 à 3 minutes**.



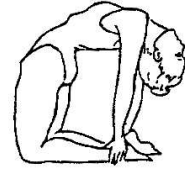
Exercice n° 5 : Posture de la grenouille

- Posture de départ : Accroupissez-vous sur vos orteils, les talons joints et soulevés du sol. Posez les doigts tendus au sol, les bras entre les genoux, la tête droite.
- Sur l'inspiration, levez les fesses et baissez le front jusqu'aux genoux tout en maintenant les talons soulevés. Sur l'expiration, revenez à la position de départ, accroupi et assis sur les talons toujours soulevés, en regardant droit devant vous.
- Continuez **54 fois** en respirant profondément.



Exercice n° 6 : Posture du chameau

- Posture de départ : Asseyez-vous sur vos talons. Courbez-vous en arrière le plus possible, en laissant tomber votre tête, et attrapez vos talons avec vos mains.
- Pratiquez la respiration du feu dans cette posture pendant **1 minute**.



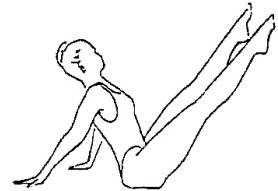
Exercice n° 7 : Posture de la chaise

- Posture de départ : Accroupissez-vous en écartant les genoux et venez poser vos mains sur le dessus des pieds en passant les bras derrière vos genoux. Redressez la colonne et gardez la tête droite.
- Pratiquez la respiration longue et profonde dans cette posture pendant **1 minute**, puis la respiration du feu pendant **1 minute** supplémentaire.



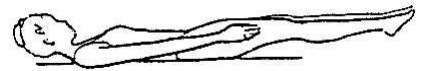
Exercice n° 8 : Posture de Maha Shakti

- Posture de départ : Asseyez-vous, les jambes allongées devant vous. Penchez-vous en arrière, tout en levant vos 2 jambes tendues à 45°, le pied gauche se positionnant à 5 centimètres au dessus du pied droit.
- Dans cette posture, pratiquez la respiration du feu pendant **2 minutes**.



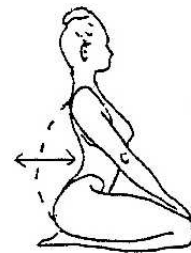
Exercice n° 9 : Posture de tension

- Posture de départ : Allongé sur le dos, vous levez la tête et les pieds à 15 cm du sol, les pieds sont pointés en avant, les doigts sont pointés vers les orteils et vous regardez vos doigts de pied.
- Dans cette posture, pratiquez la respiration du feu pendant **2 minutes**.



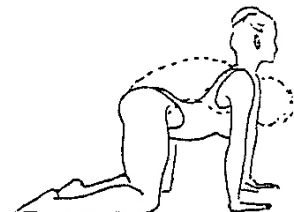
Exercice n° 10 : Flexions de la colonne vertébrale en posture du roc

- Posture de départ : Asseyez-vous sur vos talons. Posez vos 2 mains sur vos cuisses.
- Sur l'inspiration, bombez la poitrine vers l'avant, sur l'expiration courbez la colonne vertébrale vers l'arrière tout en gardant la tête droite.
- Continuez ainsi pendant **2 à 3 minutes**.



Exercice n° 11 : Posture du chat et de la vache

- Posture de départ : Mettez-vous à 4 pattes. Écartez les mains de la largeur des épaules avec les doigts pointés vers l'avant. Les genoux sont à l'aplomb des hanches et les talons sont en contact.
- Sur l'inspiration, courbez la colonne vertébrale vers le bas et levez la tête vers le haut et en arrière (posture de la vache), puis, sur l'expiration, courbez la colonne vertébrale vers le haut en ramenant le menton contre la poitrine et la tête entre les coudes (posture du chat).
- Pratiquez **108 fois** ce mouvement de bascule de façon régulière et détendue.



Exercice n° 12 : Flexions de la colonne vertébrale en posture du roc

- Posture de départ : Asseyez-vous sur vos talons. Croisez vos 2 mains en fermeture de Vénus derrière votre nuque.
- Sur l'inspiration, bombez la poitrine vers l'avant en tirant les coudes vers l'arrière, sur l'expiration, courbez la colonne vertébrale vers l'arrière tout en rapprochant les coudes l'un vers l'autre et en gardant la tête droite.
- Pratiquez **108 fois** ce mouvement de façon régulière et détendue.



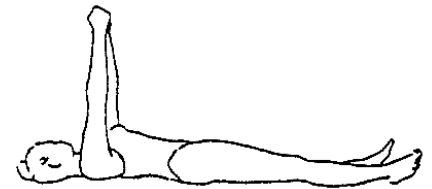
Exercice n° 13 :

- Posture de départ : Allongé sur le dos, les bras le long du corps, soulevez et sortez la poitrine.
- Dans cette posture, pratiquez la respiration longue et profonde en vous concentrant sur le chakra du cœur pendant **2 à 3 minutes**.



Exercice n° 14 :

- Posture de départ : Allongé sur le dos, levez vos 2 bras tendus à la verticale et croisez vos doigts.
- Dans cette posture, pratiquez la respiration longue et profonde pendant **1 minute**. Puis, inspirez, tirez les bras vers le haut en créant une tension dans la poitrine pendant **quelques secondes**, puis relâchez la posture et relaxez-vous sur le dos.



Exercice n° 15 : Relaxation finale

- Posture de départ : Allongé sur le dos, les bras le long du corps.
- Dans cette posture, Relaxez-vous en vous concentrant sur le chakra du cœur et votre respiration pendant **10 à 11 minutes**.



EN BREF

UNE NOUVELLE FORMATION D'ENSEIGNANTS DE KUNDALINI YOGA DE NIVEAU 1 À LYON

Maria FERNANDEZ, de Lyon, (06.83.17.15.76 / maria_sat5@yahoo.fr) lance, en octobre 2010, une nouvelle formation d'enseignants de Kundalini Yoga de niveau 1. Cette formation, dirigée par Shiv Charan Singh, se composera de 9 week-ends et se terminera en décembre 2011 par une semaine avec ce dernier au Portugal.

Vous trouverez une plaquette à télécharger sur le site de la FFKY, à la page « Devenir professeur de KY ». Vous pouvez également demander à Maria de vous en envoyer pour les distribuer autour de vous. Notez que, pour toute inscription ferme avant le 1er juillet, un tarif réduit est proposé.

MIEUX QUE GOOGLE, ECOSIA ...

Siri Kar de Marseille nous signale un nouveau moteur de recherche qui sauve 2m² de forêts tropicales chaque fois que vous l'utilisez pour faire une recherche sur Internet. Les résultats sont aussi bons que sur Google et Yahoo et c'est gratuit. L'adresse de ce site ? <http://www.ecosia.org/>.

A ce jour, Ecosia dit avoir sauvé 73.479.495 m² de forêt tropicale ! En mars 2010, lorsque Siri Kar nous a signalé ce site, ce chiffre s'élevait à 17.095.930 m². Ca n'a jamais été aussi facile de se mettre au vert ...



L'HISTOIRE DE YOGI BHAJAN ET DE SON MAÎTRE SANT HAZARA SINGH ...

Racontée par Shanti Kaur

Durant les 30 dernières années, j'ai entendu mon maître, Yogi BHAJAN, parler de ses nombreux guides spirituels. Malgré tout, il n'y avait qu'un seul homme qu'il désignait comme son maître, et c'était Sant Hazara Singh du Gujuranwala (une zone du nord de l'Inde faisant partie maintenant du Pakistan). Rien ne modifiait plus spectaculairement son visage que lorsqu'il se rappelait de « Santji ». Ses traits soudainement s'adouciaient, son regard perdu dans ce lointain passé, et le souvenir de cette séparation remontait à sa mémoire comme une blessure récente. Quand il parlait de son maître spirituel, vous sentiez qu'il s'agissait de quelque chose de profond.

J'ai commencé à rassembler ces histoires, pas seulement parce que cela me donnait une meilleure vision de mon propre maître, mais aussi parce qu'elles m'aidaient à mieux comprendre la Chaîne d'Or éternelle dont je faisais partie. D'une certaine façon, Sant Hazara Singh est aussi mon maître.

Tout commença très jeune pour le Siri Singh Sahib, quand il s'appelait encore Harbhajan Singh. Il se souvenait :

J'étais né dans une famille très riche. Je jouais aux billes avec des diamants et j'étais très autoritaire. J'étais le fils aîné de la dynastie régnante, comme le Prince de Galles, et j'avais souvent l'occasion d'agir en parfait imbécile. Il y avait des milliers de serviteurs pour qui ma parole était la loi et je pouvais avoir tout ce que je désirais comme un gosse de riches trop gâté.

Mais j'avais de la chance. J'avais un grand-père qui était un saint et une tradition et une disposition familiale à la sainteté. Je rencontrais beaucoup de saints hommes qui venaient à notre maison, et je choisis un maître qui était lui-même un saint. Son acceptation fut considérée comme une grande joie par ma famille. Son empreinte sur moi est si forte et je l'aime encore maintenant. Savez-vous qu'aujourd'hui encore, je ne reconnais pas le visage de mon grand-père ou celui de mon maître ? Je n'ai même jamais regardé leur visage, mais je peux dessiner leurs pieds avec précision. Voilà ce qui me revient à la conscience. – Yogi Bhajan

Harbhajan avait juste huit ans lorsqu'il rencontra Sant Hazara Singh, un grand mystique et un grand yogi de son époque. C'était aussi un cavalier renommé et un maître accompli de Gatka, l'ancien art martial des Sikhs. Harbhajan fut profondément attiré vers Sant Hazara Singh qui maîtrisait de façon virile tous les aspects de la vie, et il demanda à ses parents s'il pouvait devenir son élève. Son grand-père, Bhai Fateh Singh, en fit la demande et c'est avec un grand bonheur que la famille apprit que Santji avait donné son accord pour le prendre comme étudiant.

Le futur Yogi Bhajan emballa tous ses vêtements et, accompagné de sa mère et de nombreux serviteurs, se rendit à l'ashram de Sant Hazara Singh. Quand Santji vit Harbhajan Singh arriver avec toute sa pompe aristocratique, il le renvoya chez lui sans même lui laisser le temps de descendre de son chariot. Il lui dit de revenir seul, avec uniquement ce qu'il pourrait transporter lui-même. Et quand Harbhajan revint, il lui dit de ne pas s'installer dans l'ashram même, mais de demeurer dans l'une des dépendances.

Il resta là pendant de nombreuses années et, là, il étudia attentivement le Gatka. Sant Hazara Singh était un maître légendaire dans le maniement du sabre et il supervisait lui-même la formation de tous ses étudiants. C'était un maître très dur et très exigeant pour qui il n'y avait pas de place pour l'erreur.

Quand j'apprenais le Gatka, nous avions une arène dans laquelle nous pratiquions cet art martial. Sur l'ordre de mon maître, je pénétrais dans cette arène et je pensais « Il va me donner un ou deux adversaires pour m'entraîner ». Ce qui était inhabituel, c'est qu'on ne m'avait pas donné de bouclier, j'avais juste un sabre. A ma grande surprise, six adversaires vinrent à ma rencontre, armés de longues lances, qui sont les armes les plus difficiles à combattre. Je criai : « Attendez une minute » « C'est pas loyal ! ». Quand mon maître entendit cela, il envoya deux adversaires supplémentaires ce qui en faisait huit à combattre. Ils commencèrent à m'encercler.

Mon maître me donna les instructions suivantes : « Dans tout combat, il ya toujours trois possibilités. Tu peux te retirer et t'enfuir. Tu peux te battre avec loyauté et réserve ou te battre férocelement jusqu'à la victoire. Si tu te bats avec réserve, tes adversaires ne pourront pas être agressifs. C'est comme ça. »

Je me suis dit : "Ce n'est pas moi qui ai demandé cela ! J'étais innocent et totalement inconscient que j'allais devoir affronter ces gars aujourd'hui. Mais maintenant que je suis là, je ne vais pas les décevoir. » - Yogi Bhajan

(La suite au prochain numéro.)

MÉDITATION POUR L'INSOMNIE (SHABAD KRIYA)

Commentaire : Si vous pratiquez régulièrement cette méditation, une fois par semaine et même chaque soir, votre sommeil va devenir profond et détendu. Le contrôle du rythme respiratoire renforce le système nerveux et régénère les nerfs.

Après quelques mois de pratique, le rythme de votre respiration va se régulariser inconsciemment et même, vous chanterez le mantra intérieurement pendant votre sommeil. Il se peut que vous vous réveilliez au son de ce mantra et que vous l'entendiez durant vos activités quotidiennes.

C'est une bonne méditation à pratiquer lorsque l'on veut récupérer de la fatigue provoquée par le stress habituel quotidien, par un voyage et même par le décalage horaire.

Cette méditation a été enseignée pour la première fois par Yogi BHAJAN le 1er avril 1974.

Posture du corps : Assis jambes croisées, la colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré. Posez vos 2 mains dans votre giron en mudra du Bouddha, les paumes tournées vers le haut, la main droite reposant dans la main gauche, les pouces se touchant par leurs extrémités pointées vers l'avant.

Position des yeux : Vos yeux sont fermés aux 9/10èmes et votre regard est concentré sur le bout de votre nez (Voir la nota ci-après sur ce sujet)

Respiration et mantra :

- Remplissez vos poumons en pratiquant 4 inspirations successives d'égale durée et, mentalement, prononcez une syllabe du mantra « **SA-TA-NA-MA** » sur chacune de ces inspirations.
- Gardez votre respiration, les poumons pleins, et, mentalement, répétez **4 fois** le mantra « **SA-TA-NA-MA** » sur le même rythme.
- Puis videz vos poumons en pratiquant 2 expirations successives d'égale durée et, mentalement, en prononçant le mantra « **WAHE-GOUROU** ».

Continuez cette pratique pendant **11, 15, 22, 31 ou même 62 minutes**.

Souvent, cette méditation vous endormira avant que le temps imparti soit complètement écoulé.



Nota : Il existe plusieurs façons de faciliter la concentration sur le bout du nez :

1. Pratiquez l'exercice suivant. Tendez les 2 bras sur les côtés à l'horizontale, les paumes des mains tournées vers le ciel. Faites la respiration du feu pendant 2 à 3 minutes. Cet exercice équilibre les 2 hémisphères du cerveau et facilite le maintien de la concentration du regard.
2. Tendez un bras devant vous à l'horizontale. Pointez l'index de la main correspondante vers le haut en face de votre visage. Tout en gardant votre regard fixé sur son extrémité, rapprochez doucement votre index de votre visage jusqu'à toucher l'extrémité de votre nez.

La concentration du regard sur le bout du nez oblige les nerfs optiques à se croiser au 3^{ème} œil et facilite la concentration du mental sur ce point. Les glandes pituitaire et pinéale ainsi que la zone située entre elles sont alors stimulées, ce qui pour effet d'effacer les anciennes habitudes et de les remplacer par des nouvelles.

ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

Tirée de "Food for Health & Healing, Remedies & Recipes" selon les enseignements de Yogi BHAJAN.

Carottes et betteraves en cocotte

Ce plat nettoie le foie et le tube digestif. Pour aider votre organisme à faire ce nettoyage interne, faites une mono-diète d'une semaine avec ce plat unique au printemps ou à l'automne.

INGREDIENTS :

- 1 botte de betteraves
- 1 livre de carottes
- 2 bottes de ciboulette découpée
- 3 gousses d'ail hachées
- Du ghee (beurre clarifié) ou de l'huile végétale
- De la sauce de soja
- Du poivre noir moulu
- 1 livre de fromage râpé



PREPARATION :

1. Brossez sous l'eau les betteraves et les carottes.
2. Faites cuire les betteraves entières à la vapeur avec leurs racines.
3. Au bout de 15 à 20 minutes rajoutez les carottes à cuire. Les légumes doivent être cuits mais rester fermes.
4. Avec une râpe, épluchez alors les betteraves et les carottes en faisant glisser la peau qui doit se détacher toute seule. Gardez les betteraves séparées des carottes pour conserver leurs couleurs respectives.
5. Faites revenir la ciboulette et l'ail dans du ghee (beurre clarifié) ou de l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Mélangez le tout dans une cocotte avec les betteraves et les carottes et le poivre noir moulu.
7. Arrosez avec la sauce de soja et couvrez avec le fromage râpé.
8. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

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} juin 2010 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin juin 2010.**

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