



SAT NÂM INFOS

N° 2010 / 02

Juin 2010

Tenez bon et vous serez soutenu. C'est une loi de la nature, elle ne peut pas être erronée. C'est la loi devant laquelle Dieu Lui-même doit s'incliner.

Yogi BHAJAN

Bonjour à toutes et à tous,

Dans cette période de Coupe du monde footballistique, on se rend compte à quel point l'esprit d'équipe est important. Nous sommes émus par l'équipe qui manifeste cette sorte d'esprit. Il y a quelque chose qui, mystérieusement, se met à vibrer en nous et qui nous fait rentrer en résonance avec tous ces joueurs qui cherchent à se dépasser ensemble et aussi avec tous ceux qui vibrent de la même façon en les regardant jouer.

De l'esprit d'équipe à la conscience de groupe, on pourrait penser que la différence n'est pas grande et pourtant un grand pas est franchi, on passe de l'esprit à la conscience et de l'équipe, qu'on regarde jouer, au groupe où tout le monde est acteur. Dans l'article de Snatam Kaur sur la conscience de groupe, on ressent combien Yogi Bhajan était attaché à cette forme de conscience sur laquelle il fondait la communauté humaine, la *sangat*. Et pour qui a déjà assisté, on devrait plutôt dire participé, à un concert de Snatam Kaur, cette vibration collective qu'elle obtient en faisant chanter tout le public avec elle, laisse en nous une trace, le souvenir d'un grand moment d'humanité partagée qu'on aimerait retrouver souvent.

Dans le Kundalini Yoga, nous avons souvent cette chance d'éprouver et de partager cette conscience de groupe. Que ce soit au Yoga Festival, qui va bientôt démarrer, au Festival francophone ou au Solstice d'été aux USA, que ce soit pendant les *sadhana* ou les cours de yoga, ou simplement en chantant ensemble « *Ong Namô* » ou « *Sat Nam* », nous ressentons cette vibration qui nous unit aux autres membres du groupe et qui nous fait partager un court instant cette sensation d'être UN.

Remercions Yogi Bhajan qui a bravé les interdictions de sa caste et qui a mis tout son courage et son énergie dans sa tâche de « facteur » du Kundalini Yoga pour l'humanité toute entière. Il faut dire qu'à l'école de Sant Hazara Singh, son maître, on apprenait à supporter, sans faiblir, la cruauté de l'existence et qu'à son école, il nous a appris comment repousser et quelquefois dépasser nos propres limites pour devenir UN avec ce que nous sommes.

Avec la série « *Wahe Guru* », vous allez transpirer, mais c'est pour apprendre à être gracieux dans les moments les plus disgracieux. Pratiquez-la pendant votre *sadhana* et vous ressentirez la grâce du « *Wahe guru* » ou plutôt du « *Ouahè gourou* ».

En effet, la bonne nouvelle de cet été, qui se fait un peu désirer, c'est la parution de la nouvelle édition de « L'enseignant du Verseau », traduction fidèle de « The Aquarian Teacher ». Avec ses 2 volumes, vous avez accès à la quintessence du Kundalini Yoga tel que Yogi Bhajan nous l'a enseigné et également, grâce à Soukhmani Singh, notre spécialiste en sanscrit, à une nouvelle façon d'écrire les termes hindous et *pandjâbî*, qui nous affranchit de la phonétique anglaise au profit de la française, alors « *Ouahè gourou* ! ».

Avant de nous retrouver, nombreux, au Yoga Festival de cet été, et de partager une belle conscience de groupe, nous vous souhaitons, à toutes et à tous, ainsi qu'à vos familles et à vos proches, de bonnes vacances.

Avec nos plus belles bénédictions,

Sat Nâm

Le Bureau de la FFKY



LA CONSCIENCE DE GROUPE par Snatam Kaur (www.spiritvoyage.com/Snatam)

Aujourd'hui, je vais vous parler de ce cadeau qu'est la Conscience de groupe. Ma 1^{ère} expérience dans ce domaine date des années 90 et me ramène au Solstice d'été. Je m'en rappelle exactement ... J'étais adolescente, et Yogi Bhajan était sur la scène en train de donner un cours à une salle comble, sous un énorme hangar ouvert sur l'extérieur, dans les monts Jemez au Nouveau Mexique. Le ciel était d'un bleu intense. Tout le monde était habillé en blanc et nous tenions une posture tout en chantant un mantra.

Nous devons être environ un millier de yogis. A un moment donné, les personnes qui étaient dans le fond ont commencé à chanter un peu plus lentement que celles qui étaient devant. Au début, cela faisait comme une douce vague sonore, mais bientôt, cela se transforma en une sorte de frénésie sonore.



Soudain, Yogi Bhajan hurla à pleins poumons : « Ayez conscience du groupe ! Revenez ensemble ! Vous êtes UN ». Il n'essaya pas de corriger le tir en utilisant son micro pour nous dire de chanter ensemble. Il nous mit carrément en face de nos responsabilités.

J'écoutais attentivement tout ce processus, car, déjà, à cette époque, j'avais l'habitude d'entendre des gens chanter ensemble. Imaginez un millier de yogis chantant puissamment, mais de façon complètement cacophonique. Pendant un instant, j'ai pensé que l'on n'arriverait pas à se remettre ensemble, mais le Maître continuait de hurler « Conscience du groupe, vous êtes UN ».

Et, en effet, tel un enfant cueillant un bouquet de fleurs, chacun de nous s'est fondu dans cette chose qu'on appelle la « Conscience de groupe », et ça a marché ! Nos cœurs, nos esprits et nos âmes ont complètement fusionné et nous chantions ensemble, non pas parce que nous nous entendions les uns

les autres, mais parce que nous nous ressentions tous les uns les autres !

Ce fut la plus belle expérience que j'ai jamais eue de la Conscience de groupe et cela a inspiré un beau moment durant notre concert à Montréal la nuit dernière. Laissez-moi vous conter cela. Voilà, nous venions juste de terminer un chant magnifique et j'ai songé que c'était le moment de chanter « People of Love ».

Nous avons commencé à le chanter en anglais, et, comme vous devez le savoir, au Québec, on parle principalement le français. Alors, pendant qu'on chantait, je me suis dit en moi-même « Wahou ! Est-ce que ce ne serait pas super d'entendre cette chanson en français ? » Mais mes talents dans cette langue ressemblent à ceux d'un poisson qui essayerait de se déplacer sur la terre ferme. Je me suis alors souvenu de ce moment au Solstice d'été avec Yogi Bhajan et les mots « Conscience de groupe » sont revenus à ma mémoire.

J'ai dit alors au public, là, tout de suite, pendant que la musique continuait de jouer, Yogi Bhajan aurait dit « Chantez cette chanson en français et trouvez votre Conscience de groupe pour être ensemble ». Et, pendant que nous continuions à jouer la musique, un par un, les gens se sont mis à chanter ... certains utilisant des paroles différentes ... d'autres chantant une mélodie différente. Ça a pris peut-être 30 secondes pour que tout le monde se mette à chanter ensemble, en français, « Nous sommes le peuple de l'Amour, le peuple de l'Amour, aimons-nous aujourd'hui !! »

Oh, mon Dieu, c'était si beau !!! Si beau !!! Je les entends encore maintenant. Leurs cœurs, leurs corps, leurs esprits et leurs âmes étaient à l'unisson. La grâce de ce moment m'a complètement transportée. Merci à ce magnifique public de Montréal !

Je crois que ce sont de tels moments de Conscience de groupe qui vont permettre la grande mutation de cette planète. Sans cette conscience collective, rien de significatif ne pourra avoir lieu. Alors, trouvons les chemins pour susciter la Conscience de groupe dans ce grand phénomène que nous appelons l'humanité ... pour venir en aide à notre Mère, la Terre, à toutes les plantes, à tous les animaux et à tous les êtres humains.

Bénédiction à vous tous ! Puissiez-vous faire de nombreuses expériences de conscience de groupe !

Sat Nâm.



EN BREF

POUR PÂQUES 2011, LE 2^{ème} FESTIVAL FRANCOPHONE ...

Si vous avez (ou auriez) aimé sa 1^{ère} édition, réservez dès maintenant, dans vos agendas, le week-end de Pâques 2011 pour participer à la 2^{ème} édition du festival francophone dont le thème sera « AU SERVICE DE MON AME » ...

"L'ENSEIGNANT DU VERSEAU", LA BIBLE DU KUNDALINI YOGA, DE NOUVEAU DISPONIBLE ...

La traduction française de « The Aquarian Teacher », ou « L'enseignant du Verseau », est de nouveau disponible chez Golden Temple. Il s'agit d'une nouvelle version complètement révisée avec notamment un index beaucoup plus riche et une transcription en phonétique française de tous les termes et mantras d'origine hindoue ou pandjâbi.

Pour le commander : <http://www.kundalini.fr/spip/spip.php?article123>

3^{ème} CONFÉRENCE INTERNATIONALE DES PROFESSEURS DE KY ORGANISÉE PAR IKYTA ...

Le mercredi 4 août 2010, à Fondjouan, juste après le Yoga Festival, se déroulera une journée de rencontre internationale des enseignants de KY. 2 modules de 4h sont prévus au programme : le 1^{er} sera animé par 3HO Allemagne et le 2^{ème}, qui sera proposé par le Conseil mondial des enseignants de KY, portera sur la vision – pour visualiser notre but et le garder en permanence dans notre conscience.

Pour vous informer et vous inscrire à cette rencontre : <http://www.kundalini.fr/spip/spip.php?article110>

UNE NOUVELLE FORMATION D'ENSEIGNANTS DE KY DE NIVEAU 1 À GRENOBLE ...

Atma Singh, de Corenc, dans la proche banlieue de Grenoble, lance le lundi 26 juillet prochain, à l'occasion du Yoga Festival 2010, une formation d'enseignants de Kundalini Yoga de niveau 1. Cette formation intègre notamment dans son cursus un voyage de 13 jours en Inde.

Pour plus d'informations : http://www.kundalini.fr/spip/IMG/pdf/formation_atma_singh.pdf

LE 28 JUIN 2010, FÊTONS LE 500^{ème} JOUR DE LA MÉDITATION DES 1.000 JOURS ...

Rappelez-vous ! Le 14 février 2009, démarrait la méditation des 1.000 jours pour acquérir un mental invincible et nous préparer à l'arrivée de la nouvelle ère du Verseau (Voir <http://www.kundalini.fr/spip/spip.php?article135>).

Pour ceux qui pratiquent cette méditation, le lundi 28 juin 2010 a été un jour de fête, car ce jour-là, ils avaient parcouru la moitié du chemin qui les sépare du 11 novembre 2011, date annoncée par Yogi Bhanjan pour la fin du basculement dans cette nouvelle ère de l'humanité. Encore 500 jours pour se forger un mental d'acier ... Ouahè gourou !

UN POINT D'ACCUEIL FRANCOPHONE AU YOGA FESTIVAL, CET ÉTÉ ...

Comme l'année dernière, la FFKY vous accueillera dans un stand qui servira à la fois de PAF (Point d'Accueil Francophone) et de lieu de rencontre pour notre fédération.

Si vous souhaitez :

- organiser et assurer les permanences sur le stand,
- assurer des animations,
- amener des éléments de décoration (table basse, tapis, coussin, peaux de mouton, lampes, ...),

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.

LE MARDI 3 AOÛT AU YOGA FESTIVAL : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FFKY ...

Ce jour-là, à 17h30, dans le stand de la FFKY, nous procéderons à l'élection d'un nouveau Bureau pour les 2 prochaines années, nous ferons le point sur les 2 années écoulées et nous imaginerons ce que seront les 2 années à venir. Vous êtes invité(e)s à participer à cette AG, mais, pour pouvoir voter, pensez, si vous ne l'avez pas encore fait, à régler votre adhésion d'ici là ...



WHITE TANTRA YOGA AVEC LA COMMUNAUTÉ 3HO

par Amenarah Mukhande Kaur (suite à son retour du Solstice d'été aux USA)

Avant de laisser ses étudiants seuls à leur pratique, Yogi Bhajan leur a mentionné qu'ils rencontreraient des temps difficiles, des temps de grande imprévisibilité et de changement de paradigme risquant de déstabiliser leur psyché. Dans ces circonstances, les étudiants devraient se rencontrer deux fois par an pour pratiquer 3 jours de Yoga Tantrique Blanc, pendant les solstices d'hiver et d'été. S'ils organisaient leur vie autour de ces événements, leurs vies seraient « prises en charge » par d'optimales influences. En quoi consistent les pratiques tantriques de la communauté de Yogi Bhajan aujourd'hui ? Comment agissent-elles sur la vie des personnes les réalisant ?

Gurudhan Singh raconte comment Yogi Bhajan l'a, un jour, convoqué pour lui transmettre sa vision des événements qui accueilleraient les pratiques de Yoga Tantrique. C'était comme si Yogiji savait déjà combien nous serions aujourd'hui à répondre à son appel. Il désignait les différents lieux où se tiendraient les activités (le toit tantrique, l'espace de camping, le salon de thé yogi, etc.). Il décrivait l'organisation des équipes de travail pour le maintien quotidien du campement. Chaque jour, tous les participants accompliraient une tâche pour la collectivité, dans l'un des départements suivants : alimentation, hygiène, service, administration, sécurité, urgence, etc. et il mentionnait que son « corps radiant » serait présent lors des pratiques tantriques, garantissant l'absorption de la psyché des participants dans la psyché universelle, alors que les longues méditations réalisées en couple et par lignes polarisées (des centaines d'hommes faisant face à des centaines de femmes) toucheraient aux zones les plus sensibles des personnalités, les interrogeant dans leur rapport à l'altérité.

Comme les « *kriya* » (actions conscientes) de Kundalini Yoga, les *kriya* du Yoga tantrique blanc ont comme objectif de libérer les résistances des consciences individuelles afin qu'elles puissent fusionner avec la conscience universelle, leurs effets psycho-énergétiques étant cependant décuplés par le jeu des polarités. En effet, lorsque certains *kriya* de Kundalini Yoga sont pratiqués en couple (les « Vénus *Kriya* »), sans la présence du corps radiant de Yogi Bhajan représentant l'intégrité de la Tradition tantrique, ils ne peuvent généralement pas être pratiqués plus de 3 minutes, sous peine de déstabiliser le psychisme des partenaires. La finalité spécifique des *kriya* tantriques, pratiqués parfois plusieurs heures, est notamment de pouvoir établir des relations plus conscientes, afin de pouvoir gravir le chemin ardu de la connaissance de soi bien accompagné ... (Ainsi comprenons-nous que la relation à l'autre n'est qu'un support pour expérimenter la relation à l'infini.)

Accompagnant le pic transformateur du festival, la lecture du livre sacré de la tradition sikh pendant 72 heures (par un relais de participants) diffuse une guidance et une lumière protectrice pour tous. Il ne s'agit pas d'un rituel de type « coquille vide » détournant les disciples de la sagesse, de la conscience et de la vérité qui peuvent être trouvées en chaque forme, mais, au contraire, du rappel d'enseignements révélés pour aider les « sikhs », littéralement « ceux qui cherchent la vérité », à ne pas se perdre sur le Chemin. En effet, Yogi Bhajan a souvent raconté comment ses propres « *siddhi* » (pouvoirs supra-psychiques), obtenus par des pratiques avancées de yoga, l'avaient éloigné de la pleine réalisation du soi, et comment des actes religieux et dévotionnels lui avaient permis de rétablir sa connexion à la Lumière. Cependant, le cérémonial de la lecture du livre saint, le Siri Guru Granth Sahib, a également un impact teinté de « magie » sur le rassemblement; car, en tant que langage vibratoire chanté, il affecte le champ électromagnétique de tous les participants, et sa grâce atteint ainsi même ceux qui ne s'y relient pas consciemment.

Les rassemblements tantriques de la communauté 3HO (« Happy Healthy Holy Organization », une organisation créée par Yogi Bhajan à son arrivée aux États-Unis) sont tels des arcs-en-ciel (lesquels, d'ailleurs, surplombent souvent les grandes tentes de pratique). Merveilles et enchantements éphémères, ils sont aussi des phénomènes systématiques ne pouvant avoir lieu qu'en la présence de facteurs déterminants : le Soleil des Enseignements traditionnels, et l'Eau des passions des âmes cherchant toujours à mieux servir Ceux-ci. Telles des gouttelettes bénies de lumière solaire, les âmes engagées et nourries du chant du nom divin* révèlent leurs vibrantes couleurs et leur radiante harmonie. Les Anciens amérindiens avaient souligné l'importance de la symbolique des arcs-en-ciel pour alimenter la psyché collective au temps de la transition planétaire vers un nouvel Age** : les arcs-en-ciel apparaîtraient de plus en plus pour toucher les consciences des nouvelles générations sur la Terre. Leur prophétie semble s'accomplir au regard des œuvres de 3HO, exemplaires par leur intention et inspirantes dans leur réalisation pour notre futur en gestation.

* Les *kriyas* pratiqués consistent souvent en une posture, un geste et la répétition d'un mantra dont le sens est de nous rappeler à notre dimension véritable et divine.

** Yogi Bhajan parla de cet âge comme celui du Verseau. Les Hopis ont par exemple parlé de l'entrée dans le Cinquième Monde. A propos de la transition, les Anciens racontent : « Comme les Indiens compatissants d'autrefois qui donnaient à tous l'opportunité de survivre et prenaient soin des pauvres, des malades et des faibles, ainsi les Guerriers de l'Arc-en-ciel travailleront à construire un nouveau monde avec joie et louanges envers le Grand Esprit. »

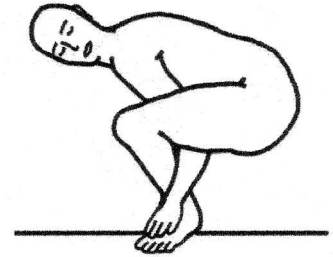
SÉRIE « WAHE GOUROU KRIYA »

Cette série constitue une séance complète pour la thyroïde, la glande pituitaire et la glande pinéale. Votre corps tout entier va transpirer. Après ce kriya, méditez et réalisez que nous sommes des canaux pour la vérité et que maintenir la grâce dans les moments les plus disgracieux, c'est là que se situe la véritable valeur humaine.

Nota préliminaire : En chantant « **OUA** », focalisez-vous sur votre centre du nombril, en chantant « **HÉ** », sur votre centre du cœur au milieu de la poitrine et en chantant « **GOUROU** », sur vos lèvres.

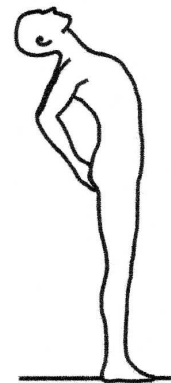
Exercice n° 1 : Posture de la chaise

- Pliez les genoux en gardant le dos parallèle au sol et en posant les mains à plat sur le dessus de vos pieds. Gardez la colonne droite avec la tête regardant le sol.
- Tournez la tête à gauche et dites « **OUA-HÉ** ».
- Tournez la tête à droite et dites « **GOUROU** ».
- Continuez ce mouvement de rotation pendant **3 minutes** à un rythme modéré de façon à créer un courant sonore continu : « **OUA-HÉ GOUROU, OUA-HÉ GOUROU, OUA-HÉ GOUROU, ...** ».



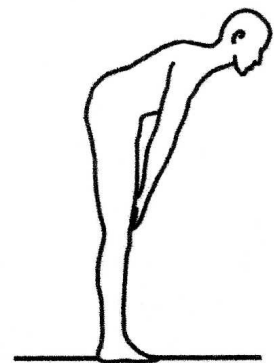
Exercice n° 2 :

- Mettez-vous debout. Plaquez vos mains sur vos hanches et penchez-vous en arrière en laissant tomber la tête en arrière.
- Dans cette posture, tournez la tête à gauche et dites « **OUA-HÉ** ».
- Tournez la tête à droite et dites « **GOUROU** ».
- Continuez ce mouvement de rotation pendant **3 minutes** à un rythme modéré.



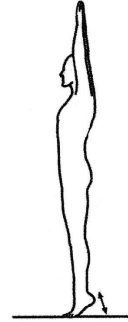
Exercice n° 3 :

- Mettez-vous debout. Penchez-vous légèrement en avant en posant les mains sur vos genoux. Gardez la colonne droite avec la tête levée.
- Tournez la tête à gauche et dites « **OUA-HÉ** ».
- Tournez la tête à droite et dites « **GOUROU** ».
- Continuez ce mouvement de rotation pendant **3 minutes** à un rythme modéré.



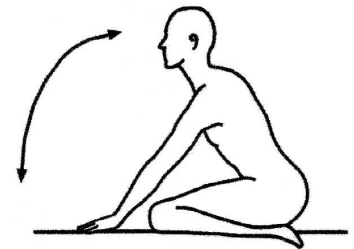
Exercice n° 4 :

- Mettez-vous debout en levant les 2 bras à la verticale le plus haut possible.
- Gardez les talons au sol en disant « **OUA-HÉ** ».
- Levez-vous sur la pointe des pieds en disant« **GOUROU** ».
- Continuez ce mouvement de hauts et de bas pendant **3 minutes** à un rythme modéré.



Exercice n° 5 : Posture du Sphinx

- Asseyez-vous sur vos talons. Posez vos mains à plat sur le sol devant vos genoux. Gardez la colonne droite et les bras raides comme si vous étiez un sphinx.
- Penchez le tronc en avant et venez poser le front sur le sol en disant« **GOUROU** ».
- Redressez-vous en disant « **OUA-HÉ** ».
- Continuez ce mouvement de bascule pendant **3 minutes** à un rythme modéré.



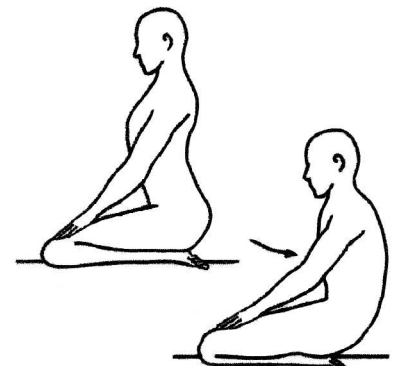
Exercice n° 6 :

- Asseyez-vous en tailleur et chantez le mantra « **SA TA NA MA** » pendant **2 minutes**, d'abord en le murmurant.
- Puis, continuez de le chanter à voix haute pendant **2 minutes** supplémentaires.
- Passez immédiatement à l'exercice suivant.



Exercice n° 7 : Promenade du chameau en chantant

- Venez vous asseoir sur vos talons en posant les mains sur le bas des cuisses.
- Cambrez la colonne vertébrale vers l'avant en sortant la poitrine et en chantant « **SA** ».
- Courbez ensuite la colonne vers l'arrière en basculant le bassin et en chantant « **TA** ».
- Basculez à nouveau vers l'avant en chantant « **NA** ».
- Puis, basculez vers l'arrière, en chantant « **MA** ».
- Continuez ce mouvement de bascules avant-arrière pendant **3 minutes** à un rythme modéré.
- Ensuite, méditer en restant assis sur vos talons.



Relaxation profonde (10 à 12 minutes)





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

racontée par Shanti Kaur

Résumé de l'épisode précédent :

Yogi Bhajan se retrouve à devoir se battre avec 8 adversaires équipés de lances devant son maître, San Hazara Singh et il vient de se dire : « *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.* »

Suite de l'histoire :

Au fond de mon cœur, j'ai imploré le Gourou : « Vous savez combien je suis nul, mais, mon Dieu, soyez à mes côtés maintenant, sinon je serai incapable de supporter cela ! »

Croyez-moi ou pas, en une heure et demie de combat, j'ai envoyé à terre les pointes des huit lances sans toucher aux mains qui les tenaient. Ils ont compris que j'aurais pu les leurs couper si j'avais voulu.

Dans la soirée, lorsque nous fûmes assis tous ensemble, ils me dirent : « Bhajan, pourquoi ne nous as-tu pas coupé les mains ? » Je leur ai répondu « C'est le Gourou qui s'est battu et pas moi. Je n'avais aucun sentiment de vengeance en moi-même, même lorsque vous m'attaquiez de tous côtés. » Alors, nous avons ri, nous avons mangé et nous nous sommes réjouis. Yogi Bhajan

Lorsque le jeune Harbhajan Singh vint vivre et étudier sous la férule de Sant Hazara Singh, son existence et sa personnalité connurent des changements spectaculaires. De longues heures étaient consacrées à l'étude du Kundalini Yoga, à la pratique des postures et des kriya jusqu'à ce que les élèves en aient non seulement une connaissance parfaite, mais aussi une véritable compréhension.

Mon maître était si dur que je ne n'aurais pas voulu l'avoir pour ennemi ! Mais ce qui était magnifique, c'est que, sous ses ordres, l'impossible se réalisait. Un jour, il nous fit asseoir avec les bras levés à la verticale. Nous comprimes que cette posture oblige la colonne vertébrale à s'ajuster comme elle doit l'être. Alors, le shousmana (le nadi central ou le nerf qui longe la colonne) s'écoule dans le cerveau. Nous pratiquâmes cet exercice durant deux heures et demie sans baisser les bras. Après cela il nous fallut cinq heures pour simplement pouvoir remuer les mains à nouveau.

Yogi Bhajan

Sant Hazara Singh était très strict et exigeait une obéissance totale. Cette discipline était fondamentale pour cultiver la force dans ses élèves. Quand Harbhajan Singh débuta sa formation, ils étaient plus de 250 élèves avec lui, mais, au final, ils n'étaient plus que 15. Souvent, si un élève se trompait ne serait-ce qu'une seule fois, il était renvoyé. Un jour, un élève échoua dans un test critique et il savait que Santji allait le renvoyer chez lui. En désespoir de cause, il se jeta aux pieds du maître en les serrant aussi fort qu'il pouvait et en jurant qu'il ne partirait pas. Le temps passa. Pendant 8 heures, Sant Hazara Singh resta là, debout, avec l'élève qui pleurait et se cramponnait à ses pieds. A la fin, l'élève se fatigua et relâcha sa prise. Santji fit simplement demi-tour et calmement s'en alla. L'élève fut renvoyé chez lui.

Mon maître était inflexible ! Un jour, il me demanda « Penses-tu que je suis cruel ? » Je lui répondis « Oui, je pense que vous l'êtes. » Il me demanda alors « Sais-tu pourquoi ? » Je lui dis « Oui, je sais pourquoi. C'est pour que rien ne me paraisse plus jamais cruel. » Il hocha la tête et me répondit « Tu as raison ! »

C'était si vrai. Une autre fois, mon maître m'attacha les mains dans le dos et demanda à un autre élève de me frapper sans s'arrêter. Et puis, il s'en alla ! Le gars me frappa, et me frappa encore. J'étais couvert de bleus, je saignais, mon turban était tombé, et pas un centimètre de mon corps n'avait été épargné. A la fin, le gars se fatigua et se lassa de sa brutalité, et comme Santji n'était pas revenu, il s'arrêta. Je me levais d'un bond et je criais à travers mes lèvres tuméfiées « J'ai gagné ! J'ai gagné ! Tu as arrêté, mais pas moi. »

Un jour, je me promenais en ville avec mon maître. Je n'allai pas souvent me promener en ville et j'étais excité ! Pour l'occasion, je portais un pantalon à l'occidentale et une chemise et je me trouvais très chic. Quand nous fûmes presque rendus, mon maître m'indiqua un arbre et me dit d'y grimper, ce que je fis. Il me dit alors « Reste assis sur cette branche, jusqu'à ce que je revienne, et ne t'avise pas de redescendre pour quelque raison que ce soit. »

(La suite au prochain numéro.)

MÉDITATION POUR 2010 : LE KRIYA DU FEU

Commentaire : Le *tapas* (purification, ardeur) puissant de ce *kriya* vous élèvera, vous purifiera et vous accordera la victoire dans l'excellence.

« C'est une méditation puissante, absolument secrète et sacrée. Elle vous emmènera aussi loin que vous pouvez la tenir. » - Yogi Bhajan

Cette méditation a été enseignée pour la première fois par Yogi BHAJAN le 20 mars 1978.

Posture du corps :

- Assis jambes croisées, la colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré.

Position des yeux :

- Vos yeux sont fermés aux 9/10èmes.

Moudra (posture des mains) :

- Entrecroisez les doigts de façon que les doigts et les paumes des mains soient pointés vers votre poitrine. Gardez les doigts aussi droits que possibles.
- Les doigts se touchent par la pulpe située à leurs extrémités. L'index droit est le doigt le plus haut, le petit doigt gauche est le plus bas et les extrémités des pouces se touchent légèrement (Voir photo ci-contre).
- Maintenez ce *moudra* en plaçant les coudes à la hauteur des épaules, en pointant les doigts vers vous au niveau de la gorge et en maintenant, sans tension, les coudes, les avant-bras et les mains parallèles au sol (Voir photo ci-contre).

Respiration et *mantra* :

- Inspirez à fond.
- En expirant, chantez 4 fois la séquence de *mantra* suivante avec une tonalité monotone :

Sat nâm sat nâm sat nâm sat nâm
sat nâm sat nâm ouahé gourou

Durée :

- Continuez cette pratique pendant **11 à 31 minutes**.
- A l'origine, cette pratique était donnée pour un certain nombre de respirations, **108** en l'occurrence. Vous pouvez rallonger progressivement sa durée par incréments de **27 respirations**.
- Vous pouvez aussi démarrer avec **27 respirations** tout en perfectionnant le *mantra* et la concentration, avant de passer progressivement à **108 respirations**.





DE LA POSTURE DU CADAVRE (SAVASANA), PENDANT LA RELAXATION FINALE ...

Savasana est une posture apparemment simple et toujours considérée, par erreur, par les étudiants comme une posture de relaxation. Nous sommes loin de la vérité. Bien que la posture du cadavre soit souvent utilisée durant la relaxation qui suit un *kriya* bien costaud, nous devons prendre en considération les mécanismes qui sont mis en jeu à ce moment-là.

Dans la pratique de cette *asana*, les yogis sont censés se relaxer en conscience en arrêtant tout mouvement du corps, en ne respirant plus et même, en stoppant la pulsation cardiaque, exactement comme une personne décédée, d'où le nom de cette posture.

Quand nous sommes allongés sur le dos et que nous sommes conscients du fait que nos muscles ont tendance à être toujours contractés, nous devons éviter la plus petite contraction en relaxant activement nos muscles et ceci demande de notre part une concentration pour arriver à ce résultat. Ceci est rarement réalisé en cours, durant la relaxation finale, car cela prend trop de temps lorsque l'on veut faire tenir son cours dans une durée de 60 à 90 minutes. En effet, la phase de relaxation devrait durer entre 5 et 15 minutes. Et ce n'est qu'un début ... Le but ultime de *Savasana* est de relaxer totalement tous les muscles, puis de continuer à se concentrer sur cette relaxation pendant un moment après cette relaxation musculaire complète, pour aboutir à la relaxation de la respiration.

Dans la plupart des cours, lorsqu'on prend la posture du cadavre, on nous dit de laisser aller librement notre respiration, mais en réalité, dans la technique de *Savasana*, après la relaxation musculaire, nous devons déplacer notre conscience vers le schéma respiratoire. Ceci requiert de la concentration. Simplement, observons notre respiration pendant un instant pour éviter la venue de pensées qui distrairont notre attention. Après cette période d'observation, nous devons parvenir à un cycle respiratoire totalement régulier dans lequel l'inspiration et l'expiration sont de durée et d'intensité égales.

Une respiration irrégulière peut être le signe de déséquilibres du centre pranique et même d'une santé détériorée. C'est pour cette raison que l'étudiant doit rechercher activement un cycle respiratoire régulier. Lorsque c'est le cas, le but devient alors d'accroître le volume de l'inspiration et de l'expiration, le volume des poumons. Cela demande un nouvel effort de concentration.

Le plus dur à faire n'est pas tant de respirer régulièrement que de rester concentré pour maintenir cette régularité. Chacune de ces étapes doit être franchie très lentement pour éviter d'aller trop vite. Habituellement, il faut des mois de pratique quotidienne pour arriver à régulariser notre respiration, car nous devons éviter de nous endormir. En effet, la régularisation de la respiration stimule le système parasympathique ce qui provoque l'envie de dormir. C'est la raison pour laquelle nous devons maintenir une forte concentration pour continuer cet entraînement.

Comme nous pouvons le constater, la posture du cadavre est loin d'être une *asana* du style « Je m'allonge et je m'endors ». C'est une *asana* active pour arriver à contrôler notre respiration.

Sat Nam

Merci à Adi Singh pour cette contribution au groupe Yahoo « Kundalini-Yoga@yahoo.com ».

QUELQUES CITATIONS DE YOGI BHAJAN ...

« La claire vérité est que vous devez commencer par donner avant de recevoir. Telle est la nature de l'Univers dans lequel nous vivons. »

« Pourquoi la méditation est-elle essentielle ? En méditant, nous vidons notre poubelle mentale. »

« Toute personne dont le rythme respiratoire est de huit respirations, ou moins, par minute, ne peut être dissuadée ou éloignée de la vérité fondamentale de la vie. »

« Ne jugez pas qui a raison ou qui a tort. Ne jugez pas à quel bord vous appartenez ou pas. Simplement, priez pour que l'humanité soit pacifique et en paix afin que l'innocent ne meure pas en vain. »



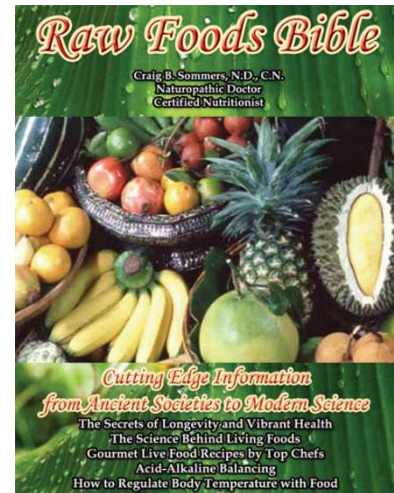
ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

La recette du lait doré cru, par Craig B. Sommers

Le lait doré est utilisé au Yoga Festival pour soigner les articulations mises quelquefois à rude épreuve par les pratiques du Tantra Blanc.

INGREDIENTS POUR 3 TASSES :

- 2 tasses d'eau purifiée
- ½ tasse de noix de pin
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco non raffinée
- 1/8^{ème} de cuillère à café de cannelle
- 1/8^{ème} de cuillère à café de poudre de stevia ou d'un autre élément sucrant
- 1 cuillère à soupe de poudre (ou racine fraîche émincée) de curcuma
- 1 cuillère à soupe de racine fraîche de gingembre épluché (optionnel)
- 1 pincée de poudre de piment de Cayenne (optionnel)
- 2 cuillères à soupe de baies de Goji (optionnel)
- 1/8^{ème} de cuillère à café de sel de mer non traité (optionnel)



PREPARATION :

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez-les jusqu'à obtenir une préparation lisse. (Si vous utilisez un mixeur peu performant et une huile de coco solide, vous pouvez commencer par faire fondre celle-ci en plaçant son pot dans de l'eau chaude.)

Craig B. Sommers est naturopathe, nutritionniste certifié, instructeur de yoga et l'auteur de Raw Food bible (La Bible du Cru), un guide complet et facile à lire pour développer des habitudes de vie saines et une alimentation optimale. Aujourd'hui, il voyage dans le monde entier pour donner des conférences sur les façons d'atteindre une santé idéale par la nutrition et les styles de vie. Depuis 5 ans, il tient des stands sur les rassemblements biannuels de la communauté 3HO aux États-Unis ; amplement apprécié des participants, notamment pour son lait doré cru qu'il sert après les pratiques tantriques, il est maintenant le principal responsable de la gestion du bazar. Craig viendra en France cet été pour le Yoga Festival et il recherche des lieux pour enseigner son programme intitulé « Clés pour la longévité : une santé vibrante ». Website : www.rawfoodsbible.com. Contact personnel : craigbsommers@gmail.com. Contact pour les francophones ayant besoin d'une traduction : info@yogash.org

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

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