



SAT NAM INFOS

N° 2006 / 01

Avril 2006

EDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Dans les années 90, paraissait déjà un "Sat Nam Info" publié par la FFKY dont le siège était à l'époque à Sisteron. Le numéro de mai 96 comportait 21 pages. Il parlait d'Ayurvéda, des vœux de Yogi Bhajan et de ses enseignements pour les femmes. Il y avait une série pour établir des liens profonds avec autrui. On y trouvait des nouvelles d'une dizaine de centres de Kundalini Yoga en France, un calendrier de l'été 96 et même des recettes de cuisine.

En relisant ce numéro, nous nous sommes dits que ce serait bien de faire paraître à nouveau un bulletin d'informations de la FFKY. Vous trouverez donc ci-joint le 1er bulletin d'informations de la FFKY pour l'année 2006. Il est diffusé par l'intermédiaire de la messagerie Internet de façon à en simplifier au maximum la diffusion. Il est envoyé à tous les adhérents de la FFKY équipés d'une boîte aux lettres électronique, mais n'hésitez pas à le diffuser aux enseignants de votre connaissance qui ne sont pas dans ce cas.

Comme son nom l'indique, ce bulletin a pour but de vous tenir informés de ce qui peut intéresser l'ensemble des enseignants de Kundalini Yoga affiliés à la FFKY. En effet, nous formons une communauté très dispersée géographiquement et ça peut faire du bien à chacun de sentir que l'on n'est pas tout seul dans son coin en se tenant informé de ce qui se passe ailleurs en France et même, au delà de la France, dans la communauté francophone du Kundalini Yoga.

Bien entendu, nous n'inventons pas les informations qui sont publiées. Il faut donc, que, de temps en temps, vous preniez votre temps et votre clavier ou votre plume pour nous dire ce que vous faites, quelles sont les informations et les sujets qui vous intéressent, comment vous vivez votre activité d'enseignant. Alors, n'hésitons pas à partager un peu de notre vie d'enseignant avec nos collègues ...

Dans ce numéro, vous trouverez des informations sur :

- les orientations que les enseignants de la zone sud-est ont prises pour l'année 2006 lors de leur dernière réunion chez Karta Singh, le 6 janvier 2006,
- les stages de Karam Kriya organisés cette année en France,
- les possibilités qui vous sont offertes par le site Internet de la FFKY,
- un calendrier des événements à venir,
- le fonctionnement de la FFKY,
- et même une recette de cuisine

Sat Nam

Le bureau de la FFKY





ORIENTATIONS AU "SUD-EST" POUR L'ANNEE 2006

On trouvera ci-après quelques orientations, fondées sur les propriétés du nombre 2006, qui ont été données par Karta Singh au groupe des professeurs de KY de la partie sud-est de la France qui assistaient à leur réunion trimestrielle du 6 janvier 2006.

Karta : Dans 2006, je distingue 2, 6 et 8. Le 2 est au plan des milliers, au plan du divin. On est dans l'eau, dans la dualité, dans l'élément fluide, dans l'accélération, dans la transformation, dans la fusion, dans la danse. Le 6, c'est Gourou Hargobind, le 1^{er} gourou à avoir introduit le sabre pour que les paysans se défendent, le Gatka, c'est-à-dire un sabre dans chaque main. Je dois résoudre les conflits.

Le 6, c'est aussi Zorro. Il faut percuter l'ignorance, exploser l'obscurité. C'est la vengeance de la lumière sur les ténèbres. Il faut détrôner les faux rois, dissoudre la dualité. Leur rentrer dedans, mais avec gentillesse. C'est Jeanne d'Arc. Il faut porter l'étendard du Roi avec noblesse.

Sur le plan économique, nous devons apprendre à vivre simplement en allant volontairement vers une diminution de notre consommation, d'où la nécessité de s'allier en créant une relation humaine de qualité. Il faut passer d'une consommation de biens matériels à une consommation de relations humaines. Je vis **pour** toi au lieu de vivre **avec** toi. Je dois me préoccuper de comment aider l'autre à vivre mieux.

On rejoint le $6 + 2 = 8$. Il s'agit d'élever son niveau vibratoire pour communiquer son enthousiasme venant d'une autosatisfaction. Faites de la musique, du chant collectif, des Vénus kriyas. C'est le tantrisme. Dissoudre les séparations. Découvrir que la qualité, c'est la vie. Prana : l'énergie qui contient un message enthousiasmant. Cet enthousiasme crée dans mon cerveau des messages de joie. Je dois arriver à faire sauter la chape de plomb qu'il y a sur moi et sur les autres de façon à ce que nous puissions résonner ensemble. Je dois me remuer, me secouer pour accéder à la vie.

Le 6, c'est aussi comment percuter les gens sans les blesser. Du coup, le 4 (NDLR : le complément de 6 pour faire 10), c'est augmenter le temps consacré à la méditation.

Le 8, c'est ouvrir la communication silencieuse, c'est m'élever et j'élèverai les autres. Mon Dieu, guide-moi vers ceux qui ont besoin de moi. Je suis un émissaire, je suis le message que je porte. Le 6 c'est, faut pas se planquer, c'est visible, c'est possible, c'est augmenter le niveau et, ensuite, permettre aux gens d'échanger et de partager cette joie, cette jubilation.

La prochaine réunion des enseignants de la zone sud-est aura lieu chez Karta Singh le jeudi 6 avril 2006 à partir de 9h.

Parmi les pratiques toutes simples pouvant renforcer la communauté spirituelle du KY (profs + élèves), il a été suggéré de proposer à nos élèves de boire tous les matins un verre d'eau que l'on aura, au préalable, chargé positivement en le tenant dans ses mains et en récitant le mantra « Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong » pendant 1 à 3 minutes. Essayer également, à ce moment là, de se relier par la pensée à tous ceux qui sont en train de faire cette pratique.

LE KARAM KRIYA EN FRANCE EN 2006

1) QU'EST-CE QUE LE KARAM KRIYA ?

L'École de numérologie appliquée « Karam Kriya » a été fondée et est dirigée par Shiv Charan Singh. Disciple de Yogi BHAJAN depuis 1982, Shiv Charan Singh a approfondi les enseignements des grandes traditions spirituelles depuis l'adolescence. Il enseigne la numérologie depuis plus de 15 ans.

Cette école transmet un enseignement basé sur la science du Kundalini Yoga. Le Karam Kriya étudie « Les chiffres à travers la vie, la vie à travers les chiffres ». Les chiffres sont un langage universel, le niveau d'abstraction ultime de tout enseignement spirituel. En développant notre relation aux chiffres, nous enrichissons notre relation à l'univers et à nous-même.

2) LES STAGES DE KARAM KRIYA EN FRANCE EN 2006

3 stages sont prévus en France en 2006 :

- ☞ du 11 au 15 mai à « La Mélessens » dans l'Aveyron,
- ☞ du 13 au 16 juillet dans la région lyonnaise,
- ☞ du 5 au 9 octobre à « La Mélessens » dans l'Aveyron.

On trouvera toutes les informations nécessaires à propos de ces stages sur le site de la FFKY à l'adresse suivante : http://www.kundalini.fr/yogitea/article.php?id_article=109

Pour plus d'informations sur le Karam Kriya et Shiv Charan Singh, aller sur le site (en anglais) suivant : www.karamkriya.co.uk



LE SITE INTERNET DE LA FFKY : www.kundalini.fr

Pour limiter les effets de la dispersion géographique des enseignants de Kundalini Yoga et réussir à créer une communauté vivante malgré ce handicap, le bureau de la FFKY a fait appel aux technologies de l'Internet et s'est doté d'un site Internet. Jusqu'à maintenant, ce site a été peu utilisé par les adhérents pour différentes raisons :

- Méconnaissance des fonctionnalités proposées
- Pas d'identifiant et de mot de passe pour accéder au coin des professeurs
- Pas d'accès à Internet

Cet article a pour but de vous inciter à utiliser davantage, si vous en avez la possibilité, ce type d'outils en vous le faisant mieux connaître. Plus il y aura de personnes à fréquenter ce site et plus cela renforcera la communauté du Kundalini Yoga en France. N'oubliez pas que la cotisation annuelle pour adhérer à la FFKY passe de 50 à 25 euros si, pour adhérer, vous utilisez les outils Internet du site de la FFKY.

Quelles sont les fonctionnalités proposées par le site Internet de la FFKY ?

Le site www.kundalini.fr de la FFKY comprend 2 espaces distincts :

- un espace **ouvert** à tous les internautes,
- un espace **privé** réservé aux professeurs adhérents de la FFKY.

L'espace **ouvert aux internautes** a pour but de faire connaître le Kundalini Yoga au maximum de personnes francophones. On y trouve des présentations du Kundalini Yoga, de Yogi BHAJAN, de 3HO, du Yoga Festival, de la numérologie, des séries à pratiquer, un calendrier des événements à venir, une liste des cours de Kundalini Yoga en France, une liste de livres et de CD pour la pratique, ...

On y trouve également un forum qui permet de poser des questions et d'obtenir des réponses de la part des autres personnes qui fréquentent ce forum. Pensez à indiquer l'existence de ce site à vos élèves qui pourront être intéressés par son contenu.

L'espace **privé réservé aux professeurs de la FFKY** offre les fonctionnalités en ligne suivantes :

- souscrire son adhésion annuelle à la FFKY ainsi que son assurance en responsabilité civile pour les locaux loués pour les cours,
- mettre à jour les horaires et les lieux de ses cours dans la liste publiée dans l'espace public ouvert aux internautes,
- souscrire pour chacun de ses élèves une assurance les couvrant en cas de blessure durant un cours,
- régler l'ensemble des différents services par un paiement électronique sécurisé par carte bancaire,
- recevoir immédiatement par courrier électronique :
 - une facture détaillant les différents services souscrits pour soi-même,
 - une facture détaillant la liste de ses élèves assurés,
 - une copie de l'attestation d'assurance de ses locaux et de ses élèves,
- recevoir ultérieurement par courrier postal une attestation d'assurance de ses élèves,
- changer son mot de passe,
- débattre sur les sujets de son choix avec d'autres professeurs par l'intermédiaire d'un forum électronique,
- télécharger de la documentation en ligne (sous forme de fiches d'une ou deux pages) sur des séries, des méditations, des mantras, des recettes de cuisine, ...

Comment accéder aux fonctionnalités du coin des professeurs de la FFKY ?

Vous devez fournir votre identifiant et votre mot de passe. L'identifiant est constitué des 4 chiffres du n° de licence qui figure sur votre carte d'adhérent. Le mot de passe est, si vous ne l'avez pas modifié entre-temps, le mot "**punjab**". Si vous l'avez modifié et que vous ne le retrouvez pas, contactez le secrétariat de la FFKY via l'adresse ffky.secretariat@wanadoo.fr ou téléphonez au 08 77 00 11 13.

Comment s'inscrire la première fois ?

Pour vous voir attribué un identifiant et un mot de passe, vous devez être diplômé d'une école reconnue par IKYTA, l'association internationale des professeurs de Kundalini Yoga. Les 2 écoles agréées en France sont celles de Karta Singh à St Michel les Portes à côté de Grenoble et celle de Guru Hans Kaur à Paris. Lorsque votre diplôme vous sera attribué, généralement au 4ème trimestre de l'année où vous avez terminé votre formation, la FFKY en sera avisée et prendra contact avec vous pour vous envoyer votre identifiant et votre mot de passe. Ce sera à vous, ensuite, de jouer ...

Que faire quand on n'a pas accès à Internet ?

Il est toujours possible d'envoyer du courrier "papier" et des chèques à la FFKY, mais le délai de réponse sera certainement plus long que par Internet où le résultat est immédiat. Pour vous inscrire et vous assurer par courrier postal, il existe 2 formulaires :

- un formulaire pour renouveler votre adhésion et assurer vos locaux de cours,
- un formulaire à faire remplir par chacun des élèves que vous souhaitez assurer.

Si vous n'avez pas ces formulaires, demandez-les en téléphonant à la FFKY au 08 77 00 73 11.



CALENDRIER POUR L'ANNEE 2006

De nombreux événements marquants pour les pratiquants et les enseignants du Kundalini Yoga en France se déroulent en 2006 : sessions intensives, soirées de méditation, soirées « vidéo Yogi BHAJAN », stages divers (Eveil de soi, Karam kriya, Teachers for Aquarius, Danses tantriques, Camp des femmes, ...), Yoga festival, ...

Vous trouverez un calendrier détaillé de tous ces événements sur le site de la FFKY à l'adresse suivante :

http://www.kundalini.fr/yogitea/rubrique.php?id_rubrique=16

QUELQUES NOUVELLES DE LA FFKY

Le bureau de la FFKY a vu sa composition modifiée récemment suite au départ d'Anne CHAVET. Il est dorénavant composé des 5 membres suivants : A Paris, Olivier THEO (Tera Singh), Ram Singh et Pascal FERRIOT / A Bordeaux, Didier MASTOLLETO (Sat Nam Singh) / A Annecy : Dominique PUVILLAND. Un trombinoscope et les coordonnées des membres du bureau seront bientôt mis sur le site de la FFKY.

Les cartes des élèves adhérents seront envoyées prochainement aux enseignants qui les ont inscrits. Elles seront désormais en carton afin d'accélérer le processus de traitement et de réalisation.

ET POUR FINIR UNE RECETTE ...

Gâteau aux noisettes et aux fruits secs

- 600 g de farine
- 200 g de raisins secs
- 50 g de noisettes râpées ou hachées
- 50 g d'abricots secs coupés fins
- 3 figues sèches coupées en fines lanières
- 1 pincée de sel
- 1 à 2 dl de lait
- 1 noix de levure de boulanger fraîche ou 1 sachet de levure sèche de boulanger
- 1 dl d'huile

Délayer la levure dans 1 dl de lait tiède. Dans la farine, ajouter les fruits secs, le sel, l'huile, la levure délayée et le reste du lait. Mélanger en pétrissant. Laisser lever dans un endroit tiède pendant 1 heure environ, sur une plaque allant au four.

Lorsque la pâte a doublé de volume, faire cuire à four modéré pendant 1 heure. Servir tiède ou froid.

Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

S'adresser à Dominique PUVILLAND Le Clu 74230 DINGY St CLAIR

Tél. : 08 77 00 73 11

Courriel : ffky.secretariat@wanadoo.fr

Merci de nous faire parvenir vos observations sur ce 1^{er} numéro de façon à l'améliorer pour la prochaine fois.
Merci également de nous faire parvenir avant le 15 mai prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour début juin 2006