



# SAT NAM INFOS

N° 2006 / 03

Septembre 2006

## EDITO

---

Bonjour à toutes et à tous,

La rentrée est là et le Yoga Festival est déjà du domaine du passé. Avant de se lancer dans cette nouvelle année scolaire, je voudrais partager avec vous quelques bons moments vécus à cette occasion.

Pour ceux qui étaient présents, ce festival a été précédé par une rencontre internationale, organisée par IKYTA, notre association mondiale, d'une cinquantaine d'enseignants de KY. Ce que je retiens de ces 2 jours passés ensemble, c'est que le souhait de Yogi BHAJAN de nous voir créer une communauté mondiale a commencé à prendre forme sous nos yeux. A travers les pratiques et le travail en commun, nous avons fait la connaissance de collègues venant d'Israël, d'Italie, des USA ou du Mexique. Nous avons partagé la sadhana du matin, échangé sur les bonheurs et les difficultés de nos pratiques d'enseignants et découvert que nous avons les mêmes joies et les mêmes préoccupations à Londres, à Paris ou à Rome. Nous avons également renforcé nos relations avec les responsables d'IKYTA, de KRI et travaillé avec eux sur la façon dont nous pourrions mieux nous soutenir mutuellement dans nos activités d'enseignants.

Ce Yoga Festival 2006 est à marquer d'une pierre blanche du côté de la participation française. Nous nous sommes retrouvés à une soixantaine lors de la première réunion du missel français, soit le double de l'année dernière. Le mental « négatif », une spécialité typiquement française, s'était mis en vacances et le mental « positif » a permis alors d'organiser, mieux que l'année dernière, les traductions qui sont un des gros points noirs pour ceux qui « don't speak english at all ». Nous avons même eu droit à 2 ateliers en langue française (Merci Seva Kaur et Tera Singh). Sinon, c'était magnifique, « comme d'hab ». J'avais le sentiment de participer à la naissance d'une nouvelle humanité, celle pour laquelle Yogi Bhajan a donné sa vie.

Votre fédération n'était pas absente de cette fête du corps, du cœur et de l'âme. Dans le traditionnel bazar, nous avons réussi à glisser notre petit stand entre les stars du Kundalini Yoga européen, l'école Amrit Nam Sarovar de Karta Singh et la fédération allemande de KY qui regroupe près de 1.000 professeurs adhérents (un exemple à suivre). Avec Tera Singh, nous avons été là tous les soirs et nous avons bien reçu une cinquantaine de visites. Ca nous a donné envie de vous offrir un beau stand l'année prochaine. Nous sommes également intervenus lors des réunions du missel français pour rappeler que c'est l'argent de vos cotisations et de vos dons qui nous permet de financer les traductions, notamment celle, en cours, du remarquable support de cours de la formation de niveau 1 intitulée « Aquarian teacher », pardon, « L'enseignant de l'ère du Verseau ».

Merci à tous ceux d'entre vous qui sont venus et qui ont contribué, par leur service, à la réussite de cette fête.

Vous trouverez dans ce numéro des informations sur les sujets suivants :

- comment adhérer, cette année, à la FFKY ou comment renouveler votre adhésion ?
- comment préserver la pureté et l'intégrité des enseignements de Yogi BHAJAN ?
- une méditation pour découvrir la beauté et le Ciel à l'intérieur de soi,
- tout ce que vous avez voulu savoir sur 3 HO ... sans oser le demander
- quelques annonces,
- et la traditionnelle recette de cuisine.

Sat Nam

Dominique PUVILLAND  
Secrétaire du collège de la FFKY



## COMMENT ADHERER A LA FFKY OU RENOUELER SON ADHESION ?

---

La FFKY est l'association française des professeurs de Kundalini Yoga. Elle est la manifestation la plus concrète que nous avons à notre disposition pour constituer une communauté oeuvrant activement à la diffusion du Kundalini Yoga en France. Ses principales ressources sont nos adhésions et nos dons.

Le premier geste que nous pouvons donc accomplir pour financer la FFKY, c'est d'y adhérer ou de renouveler son adhésion. Pour l'année 2006-2007, c'est possible à partir du 1<sup>er</sup> septembre et les tarifs sont les suivants :

- **35 euros** pour adhérer ou renouveler son adhésion via l'option Internet, c'est-à-dire en utilisant les différents services mis en ligne sur le site de la FFKY (adhésion, assurance et paiement) dans la partie du site réservée aux professeurs<sup>(1)</sup>,
- **50 euros** pour adhérer ou renouveler son adhésion via l'option postale (chèque + formulaires<sup>(2)</sup> envoyés par courrier), pour ceux qui n'ont pas accès à Internet ou qui ne veulent pas utiliser ce type d'outil.

Les tarifs des autres services sont les suivants :

- **30 euros** pour souscrire une assurance « professeur » pour les locaux que vous utilisez pour vos cours,
- **10 euros par élève** pour souscrire une assurance « élève » pour les dégâts ou les blessures provoqués durant vos cours.
- Si vous réglez l'ensemble de ces différents services par un paiement électronique en utilisant votre carte bancaire, vous recevrez immédiatement par courrier électronique :
  - une facture détaillant les différents services souscrits pour vous-même,
  - une facture détaillant la liste de vos élèves assurés,
  - une copie de l'attestation d'assurance souscrite par la FFKY.
- Vous recevrez ultérieurement par courrier postal une attestation d'assurance de vos élèves,

Si vous souhaitez faire un peu plus pour la FFKY, pensez, au moment de prendre ou de renouveler votre adhésion, à verser un **don** à la FFKY (appelé *Gurudakshina*) et/ou votre contribution (appelée *Das Van*) en tant qu'enseignant de KY. Elle représente **10 %** de vos gains après déduction de vos charges. C'est le retour que Yogi BHAJAN nous a demandé de faire à l'Univers pour alimenter et entretenir le cycle de la prospérité. N'oublions pas que chaque fois que nous finançons l'Univers, il nous le rend au centuple ...

## Les conseils de KRI pour

### PRESERVER LA PUISSANCE ET LA PURETE DES ENSEIGNEMENTS DE YOGI BHAJAN

---

KRI est la structure mise en place pour préserver la pureté et l'intégrité des enseignements de Yogi BHAJAN. Elle nous indique ci-après les choses à faire et à ne pas faire que Yogi Bhajan nous a demandé de suivre quand nous enseignons le Kundalini Yoga.

#### RESPECTEZ L'ORDRE DU KRIYA

C'est l'ordre spécifique des postures tel qu'il a été donné par Yogi Bhajan qui crée le flux d'énergie et accroît les effets de chaque posture. Yogi Bhajan a parfois fait un commentaire au sujet des bénéfices d'un ou plusieurs exercices particuliers dans les kriyas, mais ne les isolons pas et ne les pratiquons pas séparément, à moins que Yogi Bhajan n'ait fait un commentaire spécifique indiquant la possibilité de faire l'exercice seul.

#### UTILISEZ DE PREFERENCE LA MUSIQUE DE 3HO POUR ACCOMPAGNER UN KRIYA ET/OU UNE MÉDITATION

Yogi Bhajan a défini la musique de Yoga Kundalini 3HO comme étant les chants ou les mantras qu'il a utilisés dans ses classes ainsi que les nouvelles versions musicales de ces mantras. Il a expliqué que seule cette musique a la puissance nécessaire pour créer l'énergie intérieure. Vous la trouverez sur le site [www.a-healing.com](http://www.a-healing.com) > Musics & audio > 3HO mantras & chants.

#### NE MELANGEZ PAS LE KUNDALINI YOGA AVEC AUCUN AUTRE TYPE DE YOGA OU UNE AUTRE PRATIQUE

En réponse à cette question, Yogi Bhajan dit : Il n'y a aucun besoin de mélanger les choses. Aussi loin que le Yoga Kundalini aille, gardez-le pur. Sa force est dans sa pureté. C'est une faiblesse que d'essayer de plaire à chaque personne. C'est une force que de garder les enseignements purs pour plaire à sa propre conscience. Alors, servons-la bien. »

---

<sup>(1)</sup> Pour accéder au coin des professeurs de la FFKY, vous devez fournir votre identifiant et votre mot de passe. L'identifiant est constitué des 4 chiffres du numéro 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](mailto:ffky.secretariat@wanadoo.fr) ou téléphonez au 08 77 00 11 13.

<sup>(2)</sup> Si vous n'avez pas les formulaires pour adhérer et assurer vous-même ainsi que vos élèves, contactez le secrétariat de la FFKY au 08 77 00 11 13.



## MEDITATION POUR LEVER LES OBSTACLES

---

**Commentaire :** Cette méditation va vous aider à lever les obstacles que vous rencontrez dans votre vie. Avant la méditation, identifiez clairement votre obstacle en le décrivant mentalement en vous-même et placez-le dans la coupe formée par vos mains. A la fin de la méditation, inspirez à fond et, pendant que vous gardez votre respiration, imaginez que cet obstacle se dissout et n'expirez que quand vous aurez atteint ce résultat.

Le mantra utilisé dans cette méditation a la capacité de stopper votre mental, d'arrêter tout ce qui est négatif et de lever tous les obstacles. Ses effets positifs sont rapides et durent longtemps. Après l'avoir chanté, tout ce que vous direz sera amplifié et réalisé avec beaucoup de force, aussi soyez positif et ne dites rien de négatif pendant quelque temps.

**Posture du corps :** Assis jambes croisées, la colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré, les coudes pliés et collés au corps, les mains, au niveau du centre du coeur, forment une coupe.

**Position des mains** (voir le dessin ci-contre) : Formez une coupe avec vos 2 mains en les collant l'une contre l'autre par leurs tranchants. La pression que vous exercez entre vos 2 mains et que vous allez maintenir pendant toute la méditation doit être suffisante pour qu'il n'y ait aucun espace entre vos 2 mains et que vous puissiez garder de l'eau dans cette coupe sans qu'elle s'écoule. Gardez les mains dans cette position à 10 cm du corps au niveau du centre du coeur.



**Position des yeux :** Les yeux sont fermés et le regard intérieur est tourné vers vos mains en forme de coupe pendant toute la durée de la méditation.

**Mantra :** La méditation consiste à réciter de façon continue et la plus rapide possible, tout en articulant soigneusement, le mantra :

**« Ek Ong Kar Sat Gour Prasad Sat Gour Prasad Ek Ong Kar »**

qui signifie « Le Créateur et nous sommes Un, je le sais par la Grâce du Guru Authentique ».



Continuez cette pratique pendant 11 à 31 minutes. Pour terminer, inspirez à fond, gardez votre respiration, expirez, relâchez la posture et secouez les mains quelques instants.

**Conseil :** Commencez à réciter le mantra au rythme qui vous convient puis, accélérez le rythme progressivement en essayant de le prononcer le plus vite possible.



### TOUT CE QUE VOUS AVEZ VOULU SAVOIR SUR 3 HO ... SANS OSER LE DEMANDER

---

Pour beaucoup d'entre nous, le terme « 3HO », qui désigne la structure en charge de la diffusion du KY, évoque à la fois une réaction de sympathie pour la richesse des enseignements, et aussi une interrogation face à l'aspect nébuleux de son organisation. En effet, pour la plupart des professeurs de KY en France, 3HO est une « nébuleuse américaine » dont on comprend mal le rôle.

Atma Singh, de Grenoble, qui a l'habitude de travailler avec 3HO, nous donne, dans cet article, une vision claire d'une situation qui est, en fait, très formalisée et officielle d'un point de vue juridique.

Tout d'abord, même si 3HO a été la première organisation créée par Yogi BHAJAN, elle n'est plus aujourd'hui qu'une entité qui fait partie de « l'organisation générale » de tout ce que nous a laissé Yogi BHAJAN. Cette « organisation générale » n'ayant pas de nom, les gens l'appellent encore 3HO. Elle regroupe 2 types de structures :

- 5 structures « non profitables », qui sont l'équivalent de nos associations à but non lucratif,
- 4 structures « profitables », qui sont des sociétés avec un capital et des actionnaires.

Dans un premier temps et en tant qu'enseignants, nous sommes concernés par 4 des 5 structures « non profitables » suivantes :

- 3HO (Healthy Happy Holy Organization)
- IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association)
- KRI (Kundalini Research Institute)
- LOT (Library of Teachings)

Nous vous présenterons le reste de ces structures dans un prochain numéro de Sat Nam Infos. Les structures suivantes ont leur siège aux États-Unis, à Espanola dans l'état du Nouveau Mexique, là où résidait Yogi BHAJAN.

#### 3HO (Healthy Happy Holy Organisation)

3HO ([www.3ho.org](http://www.3ho.org)) a été fondée le 5 janvier 1969 et comme son nom l'indique son but est de faire que les gens soient en bonne santé, heureux et conscients spirituellement, grâce aux techniques du Kundalini Yoga.

Dans l'entité juridique 3HO, sont regroupées trois activités :

- **3HO Events** qui organise des événements tels que le Solstice d'été. Beaucoup d'autres événements, tels que le Yoga Festival en France, sont organisés de façon autonome au niveau national et ne sont reliés à 3HO que de manière plus ou moins formelle.
- **3HO Women** qui s'occupe plus spécifiquement des femmes, avec notamment la préparation à la naissance ; dirigé par Tarn Taran Kaur
- **IKYTA**, l'association internationale des professeurs de Kundalini Yoga.

Pour des raisons comptables, des entités régionales telles que 3HO Europe ou 3HO Allemagne ont été créées.

#### IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association)

Cette association internationale des professeurs de Kundalini yoga est animée par Guruka Kaur. La FFKY, notre fédération française, en fait partie.

IKYTA ([www.kundaliniyoga.com](http://www.kundaliniyoga.com)) a été fondée officiellement en 1994 par Yogi BHAJAN, avec en juin 1994 la première Conférence Annuelle des KY Teachers à l'Hôtel La Fonda à Santa Fe. Ce jour là, Yogi BHAJAN a dit : « C'est une bonne chose d'avoir cette association. Quand je ne serai plus là, cherchez moi spirituellement. Vous aurez à vous asseoir ensemble et à le faire ».

Puis, en avril 1996, Yogi BHAJAN a dit : « Les jours où nous disions : « Va là bas et enseigne » sont terminés. Nous devons maintenant avoir un enseignement standardisé pour « monsieur tout le monde ». Nous devons produire une Vérité immortelle pour le futur. Nous sommes les pionniers. Nous devons former des Teachers qui peuvent enseigner. Cela doit se faire avec des règles. Il doit y avoir un examen écrit, une information conservée à propos de chaque élève, et des diplômes. Devant une cour de justice, des documents officiels sont nécessaires. Nous serons testés devant les cours de justice. Moi, je suis un Yogi, et je peux faire face, mais vous, personne ne vous laissera libres ».

Pour la première fois en vingt ans, Yogi BHAJAN a commencé à former lui-même personnellement les professeurs de KY avec le cours du Master's Touch dont les enseignements ont donné lieu à la publication du livre « The Master's Touch ». En 1999, Yogi BHAJAN a aussi commencé à enseigner le module sur la « Communication Consciente » qui fait partie des modules du niveau 2.



## KRI (Kundalini Research Institute)

L'institut KRI ([www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org)), créé par Yogi BHAJAN le 1er février 1976, a pour mission de garder la pureté, l'intégrité et la précision de ses enseignements.

Les quatre missions données à KRI par Yogi BHAJAN, avant son décès, sont les suivantes :

1. Développer 3 niveaux de Certification International de Professeur de Yoga (1 : Instructeur, 2 : Praticien, 3 : Professeur)
2. Préserver l'héritage des enseignements avec la création d'une « Bibliothèque de enseignements » (voir la structure LOT)
3. Donner le Sceau de la Certification KRI aux publications qui ont été approuvées par KRI.
4. Fournir par Internet ou d'autre moyens modernes les services et les ressources pour les élèves et les professeurs de Kundalini Yoga

KRI, qui est dirigé par Amrit Singh, est organisé en 2 départements :

1. Le département « Teachings Publications », qui est dirigé par Nirvair Singh et qui a notamment pour mission la publication du manuel de formation « The Aquarian Teacher » dans plusieurs langues.
2. Le département « Aquarian Teachers », qui est dirigé par Hari Charan Kaur et qui s'occupe des enseignants de KY. On trouve dans ce département :
  - Guru Charan Singh qui est le directeur des enseignements. Sa mission est de développer la matière à enseigner. Il a été le fondateur de KRI et son président pendant près de 30 ans.
  - Tarn Taran Singh qui est le coordinateur des formateurs. Sa mission est de fournir les enseignements en trois niveaux (Instructeur, Praticien, Professeur). Tarn Taran Singh, qui a été envoyé par Yogi BHAJAN à Hambourg au début des années 70, a été le premier à lancer une Formation d'enseignant. La première formation d'enseignants de KY a donc eu lieu en Europe et non pas aux USA. Tarn Taran Singh et sa femme, Tarn Taran Kaur, sont aussi les gens qui ont produit à Hambourg la première boîte de Yogi Tea. Tarn Taran Singh est assisté par un « Teacher Training Executive Committee » composé de 20 professeurs qui se rencontrent deux fois par an ; en font partie Shiv Charan Singh de Londres, Karta Singh de France, Gurudass Singh de Barcelone, Satya Singh de Hambourg, Guru Charan Singh des USA, ...

## LOT (Library of Teachings)

Cette structure, dirigée par Sat Simran Kaur, a pour mission de retranscrire numériquement tous les discours de Yogi BHAJAN qui ont été enregistrés en vidéo ou sur cassette audio. Ce travail est fait à Bangalore par une équipe d'indiens qui sont très à l'aise pour comprendre et déchiffrer l'anglais de Yogi BHAJAN. Par la suite, LOT organisera la gestion de cette base de données et sa diffusion, sur Internet notamment, en collaboration avec KRI.

## **ON EN PARLE ...**

### **LE SAVIEZ-VOUS ? MADONNA ET STING PRATIQUENT ASSIDÛMENT LE KUNDALINI YOGA ...**

Voici le texte d'un article de Marie FAULON paru dans le Nouvel Observateur dans la rubrique « J'ai testé » :

*« Le dernier must mystique qui cartonne aux USA : le kundalini yoga déferle sur Paris. Ni positions alambiquées ni salles surchauffées, mais un principe : bouger. Ce yoga « surpuissant », selon les adeptes, combine mouvements, étirements, chant, respiration afin de déstresser et surtout réveiller l'énergie qui sommeille en nous. On se sent reboosté après le premier cours, mais gare aux effets secondaires. Les courbatures font leur apparition le lendemain. Sinon, c'est top. Sting et Madonna le pratiquent assidûment ! ».*

### **ACHETEZ LE NUMÉRO DE SEPTEMBRE DE LA REVUE « VIVRE ZEN » ...**

Vous y trouverez un article de 2 pages sur le Kundalini Yoga. Ces 2 articles ont été publiés à l'initiative de Pascal FERRIOT de PARIS qui est le responsable de la communication de la FFKY.

### **OUVERTURE D'UN CENTRE DE KUNDALINI YOGA A PARIS**

Grande nouvelle ! Seva Kaur et Ram Singh nous annoncent qu'ils ont ouvert un centre de Kundalini Yoga à PARIS. Il est situé au 235, rue Lafayette dans le 10<sup>ème</sup> arrondissement, à côté du métro Jaurès ou Louis Blanc.

Le dimanche 10 septembre a eu lieu une première journée sur le Sat Nam Rasayan. Des cours y sont donnés le mardi et le vendredi. Une journée porte ouverte est prévue début octobre

Si vous êtes intéressé par ce qui va se passer dans ce nouveau centre, contactez directement Seva Kaur ([satnam.seva@free.fr](mailto:satnam.seva@free.fr) / 06 64 33 43 21) ou allez sur le site [www.kundalini.fr](http://www.kundalini.fr) de la FFKY dans la page « Où pratiquer le Kundalini Yoga ? » à Paris.



### LA REVUE « AQUARIAN TIMES » ...

Elle est disponible dorénavant sur le site [www.aquariantimes.com](http://www.aquariantimes.com) sur lequel vous pouvez télécharger les différents numéros (autrefois payants) de cette revue très intéressante (mais en anglais) sur le Kundalini Yoga et son actualité mondiale. La rédaction serait intéressée par davantage de contributions européennes et pourquoi pas françaises ; Alors, les french yogis ... à vos plumes !

### N'OUBLIEZ PAS LE 6 OCTOBRE 2004 !

Ce jour là, à 75 ans, Yogi BHAJAN a quitté son corps et nous a transmis son héritage, le Kundalini Yoga, et sa mission, le diffuser au monde entier, pour que nous soyons tous Healthy (en bonne santé), Happy (heureux) et Holy (reliés au divin).

Vous trouverez prochainement sur le site de la FFKY une méditation collective à pratiquer au même moment dans toute la France pour se relier à son corps subtil et y puiser l'énergie nécessaire à notre mission.

## ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

---

### Curry au yoghourt pour 4 personnes (calme et renforce le système nerveux)

- 1 tasse de riz basmati (250 ml)
- 3 tasses de légume divers coupés en morceaux (750 ml)
- ¼ de tasse de gingembre haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 petits oignons coupés en petits morceaux
- ½ tasse (125 ml) de ghee (beurre clarifié) ou d'huile végétale bio
- 1 ½ cuillère à thé de poudre de yogi tea broyée
- 1 cuillère à soupe (20 ml) de curcuma
- ¼ d'une cuillère à thé de graines d'origan
- ½ cuillère à thé de graines de cumin
- ¼ d'une cuillère à thé de poivre noir broyé
- 1 cuillère à thé de garam masala (mélange de différentes épices)
- 1 tasse (250 ml) de yoghourt (si possible, préparé à la maison)
- ¼ de tasse (60 ml) de farine de pois chiche

Rincez abondamment le riz et faites le bouillir à feu doux 45 minutes dans 3 volumes d'eau et gardez-le au chaud. Pendant ce temps, faites cuire vos légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore fermes et gardez-les au chaud.

Mélangez la farine de pois chiche et le yoghourt avec une tasse d'eau jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Faites revenir vos épices dans le ghee ou l'huile végétale jusqu'à devenir brun doré. Ajoutez-y à ce moment là le gingembre râpé, les oignons et l'ail. Faites cuire doucement jusqu'à ce que les oignons tombent en morceaux. Ajoutez à ce moment-là la sauce de farine de pois chiche. Laissez cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Versez cette préparation sur le riz et les légumes et dégustez chaud.

*Cette recette provient du livre « Aquarian teacher » qui est le support de la formation de niveau 1.*

### 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](mailto: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<sup>er</sup> décembre prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour décembre 2006.