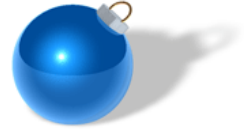




SAT NAM INFOS



N° 2006 / 04

Décembre 2006

EDITO

« *Do Sadhana!* » « *Faites la Sadhana!* » *Yogi Bhajan*

Et si on parlait de la Sadhana ?

La Sadhana est la meilleure garantie d'acquérir une véritable discipline de soi et d'incarner au quotidien notre conscience la plus élevée. Je me souviens d'une parole de Karta Singh pendant l'excellente formation de niveau 1, nous mettant utilement en garde : "Si vous n'êtes pas engagés dans une Sadhana quotidienne, vous n'avez aucune chance de voir des élèves rester plus d'une à trois années à vos cours. Vous n'avez aucune chance de rayonner durablement en tant qu'enseignant, d'avoir un impact. » Groupes ...

Bon, mais en pratique, un fois cela écrit, comment mettre en œuvre sa pratique quotidienne? Comment neutraliser les résistances de son mental au moment où il faut s'extirper de ses couvertures? A chacun sa méthode ! Pour ma part, je programme ma chaîne hi-fi qui me réveille avec une des ces merveilleuses mélodies de Singh Kaur ou de Snam Kaur. Il n'y a à peu près que ça qui marche ... (et encore !). Anticiper aussi dès le matin le plaisir qu'il y aura à méditer seul, en couple ou entre amis, dans un espace yogique accueillant, à se baigner dans cette lumière si particulière ...

Vous le savez déjà, Yogi Bhajan enseigne une Sadhana quotidienne – Aquarian Sadhana, "de l'Âge du Verseau", qui dure 2h30 et qui comprend la lecture du Jap Ji, une série d'exercices de Kundalini Yoga suivie de quelques minutes de relaxation et une heure de méditation chantée. Dans l'enseignement du Kundalini Yoga, c'est la façon la plus "classique" de pratiquer la Sadhana.

Je pense aussi à Sat Santokh Singh nous rappelant qu'il y a moins de distance entre 2h30 et 11 minutes de Sadhana, qu'entre 11 minutes et rien du tout. Autrement dit, 11 minutes de méditation le matin peuvent être précédées de quelques exercices physiques, c'est déjà une première demi-heure de la journée merveilleusement remplie : c'est déjà la Sadhana ! Et petit à petit, on augmente la durée, on enrichit sa méditation, on se lève un peu plus tôt. On peut aussi consacrer ce temps à la pratique que l'on s'est choisie pour un nombre de jours donnés.

Le mot « Sadhana » désigne une pratique régulière, une discipline – le Sadhu n'est-il pas lui-même celui qui a élevé sa conscience par la discipline ? – et cela nous invite à prendre la responsabilité de notre propre conscience, à conquérir en douceur nos résistances, et quel meilleur moment pour cela que le petit matin, avant que la journée et l'activité mentale ne commencent ? Et enfin, c'est une excellente façon de nous construire en tant que communauté yogique, de nous connecter à la Chaîne d'Or qui nous relie tous, ami(e)s Yogis, dans la bienveillance des Enseignements et des maîtres Yogis !

Alors, tous ensemble, en conscience, demain matin ?

Sat Nam

Ram Singh – ramsgh@hotmail.com

PS: Retrouvez la communauté parisienne du KY chaque semaine pour une belle Sadhana (et un petit déjeuner dont le vegan cake est désormais réputé ...) au Centre de Kundalini Yoga de Paris ! Renseignements sur www.anahata.fr

***Toute l'équipe du Collège de la FFKY vous souhaite à vous
et à tous ceux qui vous sont chers de très bonnes fêtes de fin d'année.***



TOUT CE QUE VOUS AVEZ VOULU SAVOIR SUR 3 HO ... SANS OSER LE DEMANDER (SUITE ET FIN)

Petit rappel de l'épisode précédent

Dans le précédent numéro, Atma Singh, de Grenoble, qui a l'habitude de travailler avec 3HO, nous a donné une vision plus claire de ce qui nous paraît une « nébuleuse américaine » dont on comprend mal le rôle. Il nous a expliqué que 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.

Cette « organisation générale » 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 le numéro précédent, nous nous sommes intéressés à 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 présentons maintenant dans ce numéro :

- la dernière des structures « non profitables », le **Sikh Dharma International**,
- les 4 structures « profitables » :
 - **Golden Temple**
 - **AKAL Security**
 - **Sun and Son**
 - **Yoga West**
- Les 3 structures mises en place par Yogi BHAJAN, avant son départ, pour gérer l'ensemble de ces structures.

LE SIKH DHARMA INTERNATIONAL

C'est l'autorité spirituelle des Sikhs de l'hémisphère ouest dont le Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji était le chef religieux.

Le Siri Singh Sahib a dit qu'il ne serait pas remplacé par un autre Siri Singh Sahib. Mais, depuis son décès, le 6 octobre 2004, deux personnes ont été nommées « Chef religieux » :

- Le **Siri Bhai Sahiba, Bibi Ji Inderjit Kaur Khalsa**, la femme de Yogi BHAJAN, avec pour mission le maintien du respect des règles de la pratique du sikhisme telles qu'elles ont été enseignées par le Siri Singh Sahib.
- Le **Siri Sikhdar Sahiba, Guru Amrit Kaur Khalsa**, avec pour mission le développement et le maintien des gurdwaras dans l'hémisphère ouest et du système d'éducation.

Ces deux personnes travaillent en collaboration et se partagent la mission de représentation du Sikh Dharma.

Pour plus d'information, consultez le site Internet : www.sikhnet.com qui est une véritable mine d'or du point de vue de l'information. Il y a même des vidéos pour apprendre à faire toutes les sortes de turbans ... Aujourd'hui, 8 personnes basées à Espagnola assurent la gestion de ce site.

La structure « **Sikh Dharma Education International** » assure la gestion de l'école de « **Miri Piri Academy** » à Amritsar en Inde. Cette école offre des cours de l'équivalent du cours préparatoire jusqu'à la terminale. La directrice de cette école est Sada Anand Kaur.

Pour plus d'information sur cette école, consultez le site Internet : www.miripiriacademy.org



LES 4 STRUCTURES « PROFITABLES »

Golden Temple

Cette société, dont le siège sociale est à Eugene en Oregon, a pour activités principales la fabrication et la commercialisation du YOGI TEA et des PEACE CEREAL, des céréales avec des herbes inventées par Yogi Bhajan et malheureusement non vendues en Europe. Le chiffre d'affaires annuel de cette activité est de 70 millions de dollars.

En France, la société Golden Temple est représentée par Atma Singh (Tél : 04 76 41 90 24) qui habite à Corenc à côté de Grenoble. Vous trouverez sur son site Internet (www.goldentemple.fr) toutes les informations sur les produits qu'elle commercialise.

Akal Security

L'histoire de cette société spécialisée dans la sécurité mérite d'être rapportée. Guruteg Singh, son fondateur, suivait une formation de policier. Lors de sa première affectation, il a demandé, en tant que sikh, à pouvoir porter le turban. Cela lui a été refusé. Yogi Bhajan a dit alors « Ils ne veulent pas nous donner du travail et bien on va leur en donner » et, en 1980, à Santa Fe, Guruteg Singh a fondé une société de gardiennage et de sécurité du nom d'Akal Security. Aujourd'hui, Akal Security fait un chiffre d'affaires de 615 millions de dollars et assure la sécurité des cours de justice des états américains, de plusieurs aéroports, de plusieurs installations de l'US Army et même de la Maison Blanche ...

Sun & Son

Il s'agit d'une société des services informatiques.

Yoga West

Cette société gère un centre de Kundalini Yoga basé à Vancouver au Canada.

Il est à noter que les parts sociales ou actions de ces 4 structures sont détenues par une société holding du nom de KIIT.

LA DIRECTION ET LE MANAGEMENT DE TOUTES CES STRUCTURES

La structure mise en place peut sembler compliquée pour quelqu'un qui n'a l'habitude que des structures pyramidales avec une autorité bien identifiée à la tête, mais, dans cette organisation, chaque décision passe dans un processus à plusieurs étapes avant d'être prise. Cette organisation, mis à part le Board Unto Infinity était déjà en place du vivant de Yogi Bhajan.

Trois organes sont donc chargés de la direction et du management :

Le « Board Unto Infinity »

C'est un conseil de cinq personnes nommées à vie en 2003 par Yogi Bhajan. Cette structure valide les décisions importantes pour les cinq organisations « non-profitables » et nomme / révoque le Conseil d'Administration de chacune de ces 5 organisations.

Pour les structures « profitables », il est à noter que chaque société est organisée de manière très classique et les relations entre la société holding KIIT et les sociétés filiales sont des relations d'actionnaires nommant et contrôlant un conseil d'administration. De ce fait, les décisions de ces structures ne remontent pas jusqu'au Board Unto Infinity.

Les 5 membres du Board Unto Infinity sont : Soporh Kaur, Siri Ram Kaur, Peraim Kaur, Siri Karm Kaur et Kartar Singh.

Le RAS : Review and Approval Staff

Cette structure est chargée d'assurer la vision à long terme des cinq organisations « non-profitables » et de conseiller le Board Unto Infinity.

Les neuf membres du RAS sont : Soporh Kaur, Siri Ram Kaur, Peraim Kaur, Siri Karm Kaur, Sat Simran Kaur, Siri Guru Amrit Kaur, Nirinjan Kaur, Bibiji Inderjit Kaur et Kartar Singh.

Le CMT : Comitee Management Team

Cette structure assure la gestion au quotidien des organisations « profitables » et « non profitables ». Chaque semaine, le PDG de chacune des sociétés et les présidents des structures « non profitables » ont une réunion avec le CMT qui joue aussi le rôle de conseil du Board Unto Infinity.

Les six membres du CMT sont : Peraim Kaur, Siri Karm Kaur, Kartar Singh, Amrit Singh, Guru Jagat Singh et Nan Nidhan Kaur.

Deux autres organisations créées par Yogi BHAJAN ne sont pas concernées par toute cette organisation. Il s'agit du **Tantra blanc** et du **Sat Nam Rasayan**.

Pour le Tantra blanc, la gestion du patrimoine que constituent les vidéos de Yogi Bhajan est assurée de manière indépendante par Sat Simran Kaur. Quant au Sat Nam Rasayan, cette technique a été donnée à Guru Dev Singh et celui-ci en assure l'avenir.



MEDITATION POUR AMENER LA PROSPERITE DANS VOTRE VIE

Cette méditation est extraite du numéro de septembre - octobre de la revue « Aquarian Times ».

Introduction par Darshan Kaur Khalsa : L'un des aspects les plus inspirants et les plus fascinants des enseignements de Yogi BHAJAN est que, quelque soit le sujet qu'il traite, il nous rappelle habilement qu'il s'agit toujours d'aligner son Soi avec Dieu et la Volonté Divine. Même quand il s'agit de la prospérité, ce message reste le même. Dans l'une de ses conférences, il disait :

« Ce sujet est très sérieux et très simple : ce que vous devez faire pour amener la prospérité dans votre vie. La prospérité ne veut pas dire être riche, en bonne santé et heureux. La meilleure façon d'expliquer la prospérité, c'est comme quand un bouton de rose éclot et s'ouvre ; il a son propre parfum. Quand une personne est prospère, elle émet ce parfum de sécurité, de grâce, de profondeur, de caractère et de sincérité qu'elle peut partager. De la même façon qu'une bougie émet de la lumière, une personne prospère émet de la prospérité.

Notre plus grande tragédie est que nous essayons tous de trouver Dieu en dehors de nous-mêmes. Dieu est en nous et nous devons agir selon l'existence de Dieu. Une des plus grandes faiblesses humaines est que nous voulons impressionner les autres. Mais lorsque nous arrivons à nous impressionner nous-mêmes c'est le nirvana : nous sommes rachetés, nous sommes libres et nous obtenons tout ce que nous voulons. Vous découvrirez que « vous êtes vous » et la véritable joie d'être soi est la plus précieuse des joies. »

La prospérité, comme beaucoup d'autres choses que nous cherchons à obtenir, se manifeste d'elle-même lorsque nous nous souvenons que Dieu est en nous. Quand nous focalisons notre attention sur le fait de devenir un avec l'Infini, nous devenons plus présent dans l'instant. Être réellement présent dans l'instant produit la conscience qui engendre la prospérité comme mode de vie.

Asseyez-vous jambes croisées, la colonne vertébrale droite.

Levez la main droite au niveau de l'oreille droite avec les doigts tendus vers le haut et le coude écarté d'environ 30 cm des côtes (comme lorsque vous prêtez serment).

La main gauche recouvre le centre du nombril avec les doigts tendus et la paume posée à plat sur le nombril.

Fermez vos yeux et pensez simplement à vous-même et à la respiration de la vie.

Continuez ainsi pendant 8 minutes (pas plus).



Toujours assis jambes croisées, amenez vos 2 mains au centre du coeur.

Les pouces et les doigts se touchent par leurs extrémités. Les mains forment un triangle avec la base des paumes éloignée l'une de l'autre et la pointe du triangle tournée vers le haut.

Les yeux restent fermés. Méditez sur votre pureté et votre divinité tout en sifflant l'air de « Ardaas Bhaee » en écoutant la partie instrumentale.

Continuez ainsi pendant 4 à 5 minutes. Puis, inspirez puissamment. Retenez votre respiration et imaginez que vous êtes pure et divin. Expirez. Inspirez et recommencez 2 fois encore cette séquence.



Toujours assis jambes croisées, avec les yeux fermés, étendez les bras de chaque côté. Les bras sont complètement raides, à la hauteur des épaules, avec la paume droite tournée vers le haut et la paume gauche tournée vers le bas.

Inspirez et sentez que le Ciel et la Terre se rejoignent en vous, que la droite et la gauche sont en équilibre. Retenez votre respiration pendant 20 secondes, puis expirez en « coup de canon » par la bouche. Recommencez 2 fois cette séquence, puis, inspirez profondément et gardez bien votre respiration. Expirez et relaxez-vous.





DANSE AVEC LES ... BRAS POUR LA COMMUNICATION CELESTE

Commentaire :

La Communication céleste est un « mudra » en mouvement, un outil pour se relaxer mentalement. C'est une méditation accompagnée par un mantra et un mouvement des bras et de la partie supérieure du corps. Le sens du mantra est exprimé à travers ce mouvement.

Yogi BHAJAN a dit à ce propos : « Pour vous débarrasser de votre propre stress, il n'y a pas mieux que le pouvoir du verbe et quand le verbe s'exprime à travers le corps, votre être tout entier est purifié, relaxé ... La communication céleste est une « sadhana » durant laquelle vous communiquez avec le Dieu Infini à travers votre corps, votre esprit et votre âme. Vous les reliez ensemble tous les trois. Le « shabd » est là, le flux sonore est là, le rythme est là, la projection est là, l'esprit est là et le corps est là. C'est très subtil et très efficace. »

Cette méditation a été enseignée par Hari Kaur à Fondjouan, lors d'un Yoga Festival. Yogi BHAJAN lui a demandé de développer cette activité. Merci à Valérie CEMBALO qui l'a notée et retranscrite pour notre plaisir.

Posture : Pendant toute la durée de cette méditation, vous êtes assis(e) en tailleur.

Mantra : Chantez le mantra « Gobinde, Mukande, Udare, ... » avec la musique de votre choix. Ce mantra peut éliminer les blocages karmiques ou les erreurs du passé. Il a le pouvoir de purifier votre propre champ magnétique, en facilitant la relaxation et la méditation. C'est un mantra de protection, un « ashtang » mantra, c'est-à-dire basé sur un rythme de 8 temps. En plus d'aider à nettoyer le subconscient, il équilibre les 2 hémisphères du cerveau en apportant compassion et patience à celui qui l'utilise pour méditer.

MANTRA	MOUVEMENT
GOBINDE Celui qui soutient	Fermez les poings et amenez-les de chaque côté et à la hauteur du visage. Les coudes sont collés au corps. La posture est celle que prennent les enfants quand ils sont fous de joie après une victoire.
MUKANDE Celui qui libère	Levez les 2 bras sur les côtés en faisant un angle de 60° par rapport à la verticale. Les doigts sont tendus et bien écartés.
UDARE Celui qui illumine	Gardez les bras levés, mais maintenant vous les arrondissez en voûte au dessus de la tête jusqu'à ce que les extrémités de vos doigts se touchent.
APARE Celui qui est infini	Fermez les poings et ramenez-les devant la gorge en gardant les coudes au corps.
HARIANG Celui qui détruit	Étendez les 2 bras sur les côtés à l'horizontale avec les paumes des mains tournées vers le bas.
KARIANG Celui qui crée	Même posture que précédemment, mais, maintenant, tournez les paumes vers le ciel.
NIRMAME Celui qui n'a pas de nom	Faites pivoter vos 2 avant-bras vers le haut et ramenez-les devant vous jusqu'à ce qu'ils soient superposés l'un sur l'autre parallèlement au sol. Chaque main est alors au niveau du coude de l'autre bras. Les coudes sont à la hauteur des épaules.
AKAME Celui qui est sans désir	Joignez vos 2 mains devant vous en posture de prière. <i>Et recommencez le kriya et le mantra ...</i>



ON EN PARLE ...

SAVEZ-VOUS COMBIEN IL Y A D'ENSEIGNANTS ADHERENTS À LA FFKY ?

Dans la base de la FFKY, nous avons les coordonnées d'un peu plus de 150 personnes qui ont suivi une formation d'enseignant de KY en France. Pour l'année 2005-2006, 41 enseignants ont adhéré à la FFKY. Aujourd'hui, pour l'année 2006-2007, ce nombre ne s'élève plus qu'à 22. L'enseignant adhérent serait-il une espèce en voie de disparition en France ? Si ce n'est pas le cas, renouvelez vite votre adhésion. Offrez-vous ce petit cadeau pour la fin de l'année ...

Nota : À titre de comparaison, la fédération allemande de KY compte un millier d'enseignants adhérents ...

CHERCHE CONTACT EN TUNISIE DE PERSONNES PRATIQUANT / ENSEIGNANT LE KY

Si vous connaissez des personnes pratiquant ou enseignant le KY en Tunisie, merci de le signaler à Fanny WULLES (Nanak Dev Kaur) au 06 87 90 14 54 ou fanny.wulles@free.fr.

ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

Tofu gourmand

Ingrédients :

- 100 g de tofu
- pignons de pin
- graines de tournesol, de courge, de lin, de sésame
- raisins secs
- amandes
- algues en paillettes (éventuellement)

Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de Tamari ou de Shoyu (sauce de Soja)
- 1 cuillères à café de sucre roux
- une pincée de poivre
- une pincée de cumin
- une pincée de piment (éventuellement)

Mélangez les ingrédients de la marinade.

Coupez le tofu en tranches d'un demi-centimètre. Disposez-les dans une assiette et versez la marinade dessus. Laissez mariner 15 minutes en les retournant à mi-temps.

Faites chauffer une poêle à fond plat et disposez-y les tranches de tofu. Faites griller les tranches à feu moyen, 5 minutes de chaque côté. En fin de cuisson, ajouter les pignons de pin, les graines, les raisins secs, les amandes et pour les amateurs, les algues.

Le secret du chef : ajouter à la marinade quelques gouttes d'huile de sésame grillé, que l'on trouve dans les magasins bio ou les commerces asiatiques ...

Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

S'adresser à Dominique PUVILLAND 263, chemin du 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 numéro de façon à l'améliorer pour la prochaine fois.
Merci également de nous faire parvenir avant le 1^{er} mars 2007 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin mars 2007.