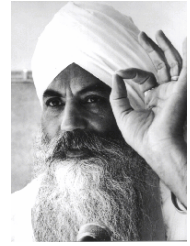


SAT NAM INFOS

N° 2007 / 01

Mars 2007



2007, NOTRE CYCLE DE CROISSANCE ET D'OCCASIONS FAVORABLES

Message pour la nouvelle année 2007 par GURUCHARAN SINGH KHALSA, directeur de la formation à KRI



LES DÉBUTS ET LES FINS NOUS INCITENT À TESTER LA OU NOUS EN SOMMES. En ce début d'année où allons-nous ? Que réalisons-nous ? Y a-t-il des schémas de temps et de développement qui imprègnent nos journées d'un élan subliminal, pouvant se manifester dans nos projets et leur donner sens et valeur ? Pour celles et ceux d'entre nous qui se sentent contactés par le riche héritage de Yogi Bhajan, nous appartenons aux cycles de croissance et de fructification issus des graines qu'il a plantées pour le présent et le futur. Et puisque notre communauté de yogis entre maintenant dans sa 38^{ème} année de vie, jetons un coup d'œil sur les trois cycles essentiels de 7, 11 et 18 ans (sujets de notre cours de niveau 2 pour l'été 2007) ¹.

Notre cycle de conscience de groupe a changé en 2004. Nous avons achevé cinq cycles de conscience – ceux de chacun des éléments terrestres. À nous de nous débrouiller avec les perceptions et les enjeux subtils liés au 6^{ème} chakra. 2004 fut l'année de la mort physique de notre maître et une période qui a mis au défi tous ceux qui l'ont connu d'assumer leur responsabilité de direction et de prise de conscience. Il fallait choisir, ou de nous lever et de servir, ou de nous en tenir au passé.

Notre troisième cycle d'intelligence et de stratégie s'est achevé en 2002. Deux ans avant son départ, notre façon de faire a changé, alors même qu'il était encore avec nous. En 2007, ces nouvelles voies se manifestent pleinement par les changements réalisés dans notre organisation, ses structures et sa stratégie.

Notre troisième cycle de 18 ans – énergie vitale et environnement – s'est terminé en 2006. L'année 2007 verra un changement profond et durable dans l'interaction entre nos enseignants, nos élèves et nos initiatives. En 2007, commence un cycle dans lequel les enjeux et les résultats dépendront de nos relations de compassion et d'ouverture entre nous et en direction du monde au sens large. Nous entrons dans une globalisation. Cela termine un cycle d'adolescence organisationnelle qui luttait pour trouver équilibre, force et reconnaissance. Cette année, nous allons croître grâce à l'attention portée à la multitude de vies qui ont reçu l'impact des actions, des prières et des germes déposés par les enseignements de Yogi Bhajan. Engagez-vous, agissez, élevez la conscience mais faites-le en reconnaissant que beaucoup est déjà fait au-delà de notre ego et de nos efforts personnels. 2007 aura l'air de faire bouger tout notre environnement, comme si de grosses vagues nous bousculaient pendant une sortie en mer. Nous nous préparons pour une période florissante en 2011 et 2012, quand s'achèveront les cycles d'intelligence et de conscience et qu'ils amèneront à se réaliser la prochaine étape de croissance de notre communauté. À cette époque, nous entrerons dans un cycle de projection, de défis et d'efficacité qui concernera entièrement l'avenir. Des leaderships et des stratégies nouveaux auront émergé.

En un mot, 2007 représente un cycle où l'on replante, où l'on retourne le sol et les fondements de notre manière de vivre et de travailler en tant que communauté. C'est une occasion pour chacun de nous d'approfondir notre pratique, d'agir selon intuition et confiance, et d'élargir les fondations de nos enseignements pour un changement radical des personnes et des tâches à accomplir en 2011-2012. Beaucoup d'entre nous se verront offrir une chance de diriger, de s'en aller, ou d'élever la conscience, alors que changera l'environnement dans lequel nous travaillons.

Une méditation parfaite pour cette année consiste à chanter « Aadays Tisai Aadays Aad Aneel Anaad Anaahat Jug Jug Ayko Vays » assis sur les talons pendant que les bras se lèvent en rythme entre l'horizontale et un angle de 60°. Au bout de 31 minutes, la subtilité, l'intuition et le leadership se mélangeront dans la conscience pour accélérer la prospérité et l'efficacité de ce cycle. (Nota : on trouvera cette méditation décrite à la page suivante du présent numéro.)

⁽¹⁾ Il existe 3 cycles ou « unités » dans l'existence, qui forment les anneaux proportionnés du succès, s'ils sont en harmonie. Le cycle [du développement] de la conscience est de 7 ans, le cycle de l'intelligence, (c'est-à-dire de l'écoute de l'âme), est de 11 ans, le cycle de vie est de 18 ans. (N. du Tr.)



En tant que directeur de la formation, j'attends avec impatience de pouvoir travailler, méditer, créer, vivre et enseigner avec vous pour faire de cette année la meilleure possible. Je vous souhaite une superbe année et beaucoup de bénédictions.

Gurucharan Singh Khalsa

Merci à Sukhmani Singh - Gilles VACHON pour la traduction de ce texte paru dans le numéro de cet hiver de la revue « Kundalini Rising » de 3HO.

MEDITATION POUR LES TEMPS A VENIR ...

Proposée par Gurucharan Singh Khalsa

Mudra :

Asseyez-vous sur les talons avec la colonne vertébrale droite. Tendez les bras devant vous parallèles au sol. Les paumes des mains sont tournées, à plat, vers le sol, les doigts tendus vers l'avant. Les bras sont écartés de la largeur des épaules.

Mantra :

Aadays tisai aadays, aad aneel anaad anaahat, jug jug ayko vays.

Ce mantra est prononcé de façon monotone et continue. Chaque mot est individualisé avec une légère pause entre chaque mot, à l'exception de "jug jug" qui est prononcé comme un seul mot. Dites-le depuis le centre du nombril.

Mouvement :

Passez alternativement de la posture a à la posture b de la façon suivante :

- Démarrez dans la posture a.
- **Aadays** (Posture b : levez les bras à 60°)
- **Tisai** (Posture a : descendez les bras à l'horizontale)
- **Aadays** (Posture b : levez les bras à 60°)
- **Aad** (Posture a : descendez les bras à l'horizontale)
- **Aneel** (Posture b : levez les bras à 60°)
- **Anaad** (Posture a : descendez les bras à l'horizontale)
- **Anaahat** (Posture b : levez les bras à 60°)
- **Jug-jug** (Posture a : descendez les bras à l'horizontale)
- **Ayko** (Posture b : levez les bras à 60°)
- **Vays** (Posture a : descendez les bras à l'horizontale)

Continuez en gardant les mains et les coudes tendus fermement et sans les plier, les doigts tendus, le menton légèrement rentré et la colonne vertébrale droite. Gardez un rythme précis et projetez votre force.

Position des yeux : Fixés sur le bout du nez.

Durée : Environ 23 minutes ½.

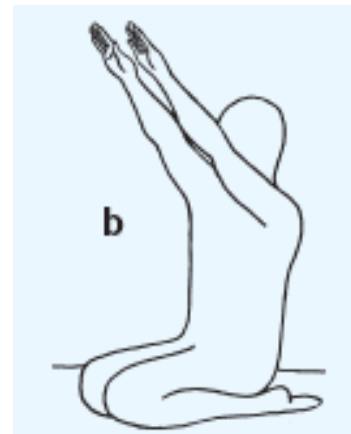
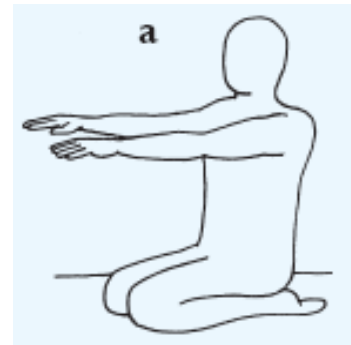
Pour terminer : Inspirez profondément, tirez la colonne vertébrale et tenez 10 secondes. Expirez. Répétez cette séquence une nouvelle fois. Relaxez-vous.

Commentaires / Effets :

Ce mudra vous débarrassera de la peur. La peur est la cause de toutes les compensations émotionnelles - qui sont la cause de nombreux déséquilibres de la personnalité et de problèmes comportementaux. Une personne normale possède de seize à vingt personnalités différentes. Ces personnalités ont été créées pour faire affronter l'existence. Quand vous parlez à quelqu'un, vous ne savez pas réellement à qui vous avez affaire. Cette méditation vous aidera à résoudre ce problème.

Ce mantra est le 30^{ème} pauree (verset) du Japji Sahib (texte mystique sikh) écrit par Guru Nanak.

Pratiquez cette méditation avec lenteur et n'en faites pas trop la première fois.





QUELQUES LIVRES PASSIONNANTS SUR LE THÈME « SCIENCE ET SPIRITUALITÉ »

par Dominique Singh

Depuis plusieurs années, on peut constater un phénomène de convergence entre la Science et le Spirituel. Au fin fond de la matière, les scientifiques ont trouvé le vide et l'énergie, rejoignant en cela les plus anciennes traditions spirituelles orientales.

Certains scientifiques plus iconoclastes que la moyenne avaient tenté d'ouvrir les portes de la Science de la Matière à l'Esprit, cet inconnu. Ce fut le cas notamment de Jean-Emile CHARON qui est mort en juin 1998 d'une tumeur au cerveau sans que son œuvre immense ait été reconnue ni acceptée par ses pairs. Il avait commis le crime de lèse-science pour un scientifique, introduire l'Esprit dans la science ... mais son œuvre est chaque jour un peu plus d'actualité.

D'autres scientifiques ont depuis pris sa relève et la moisson promet d'être magnifique si l'on s'en réfère aux ouvrages cités ci-après. Je vous souhaite autant de plaisir à les lire que j'en ai eu moi-même.

L'œuvre de J.E. CHARON / Éditions Albin MICHEL

Il a été le premier scientifique à formaliser, dans une théorie de la Relativité complexe, l'existence, dans l'Univers, à côté de l'espace-temps de la Matière, d'un espace-temps de l'Esprit, ayant chacun leurs coordonnées propres "x,y,z,t" pour celui de la matière et "ix',iy',iz',it'" où i est le nombre imaginaire, pour celui de l'Esprit. A partir de ce postulat, il a appliqué ce nouveau système de coordonnées à la Théorie de la Relativité, dont il était un spécialiste au CNRS, et il a développé la Relativité complexe. Il a abouti à une nouvelle vision d'un univers entièrement vivant basée sur la "Psychomatière", dans laquelle toutes les particules possèdent un esprit muni de 4 propriétés fondamentales : la Création, la Mémorisation, l'Interaction et l'Union.

A lire : L'esprit cet inconnu ; Mort, voici ta défaite ; J'ai vécu 15 milliards d'année ; Les lumières de l'Invisible ; le Tout, l'esprit et la matière ; Sur la barque du temps.

L'univers informé par Lynne McTaggart / Éditions Ariane

Lynne McTaggart s'est intéressée à l'étude du champ magnétique il y a quatre ans pour chercher à découvrir si les nouvelles théories scientifiques permettaient d'expliquer de quelle façon l'homéopathie et la guérison par la spiritualité sont efficaces. Cette quête l'a amenée à faire plusieurs voyages dans le monde pour rencontrer les chercheurs les plus éminents en Russie, en Allemagne, en France, en Angleterre, en Amérique du Sud, en Amérique centrale et aux États-Unis.

« Grâce à ces rencontres, j'ai fait des découvertes incroyables » dit Lynne McTaggart. « Les études menées par ces chercheurs semblaient bouleverser toutes les lois de la biologie, de la chimie et de la physique. J'ai réalisé que leurs conclusions fournissaient non seulement une explication à l'action bénéfique de l'homéopathie et de la guérison par la spiritualité, mais que de plus, leurs théories et leurs expériences ouvraient un nouveau champ de savoir, une nouvelle science et une nouvelle vue sur le monde. »

L'univers informé rend compte des découvertes de chercheurs émérites au sujet du point zéro du champ magnétique - un océan de vibrations subatomiques de l'espace entre les objets - qui relie tous les éléments de l'univers, un peu comme ce qu'on a surnommé la Force dans le film Star Wars (La Guerre des étoiles). L'univers informé présente une conception absolument nouvelle et radicale d'envisager notre monde et notre propre corps. La pensée et le corps humains ne sont ni distincts ni séparés de l'environnement ; ils forment un ensemble de pulsations dynamiques qui agissent les uns par rapport aux autres dans un océan d'énergie sans limites.

Science et champ akashique par Ervin LASLO / Éditions Ariane

Les mystiques et les sages savent depuis longtemps qu'il existe un champ cosmique reliant tout à tout au plus profond de la réalité, un champ qui conserve et transmet l'information. Ce champ est connu sous le nom de « champ akashique ». De récentes découvertes en physique quantique indiquent que celui-ci est réel et qu'il a son équivalent dans le champ du point zéro qui sous-tend l'espace comme tel.

Ce champ consiste en une mer subtile d'énergies fluctuantes à partir desquelles tout émerge : atomes, galaxies, étoiles, planètes, êtres vivants, et même la conscience. Ce champ du point zéro, ou champ A (pour Akhashique), est la mémoire constante et éternelle de l'univers. Il détient les données de tout ce qui s'est jamais produit sur la Terre et dans le cosmos, et met celles-ci en corrélation avec tout ce qui doit arriver.

Dans ce livre, le philosophe et scientifique Ervin Laszlo nous transmet l'essence de ce champ d'information dans un langage clair et accessible à tous. Grâce au monde de la science, il vient confirmer nos plus profondes intuitions en ce qui a trait à la grande harmonie unifiée de l'univers, et ce, par la théorie du Tout. Comme le philosophe William James le dit, « nous sommes telles des îles dans la mer, dissociées à la surface, mais reliées par le fond », et c'est ce que nous découvrons ici.

L'éveil de la Kundalini de Marc-Alain DESCAMPS / Éditions Alphée / Paru en français en juin 2005

Un livre sur la Kundalini, sur comment reconnaître sa manifestation, sur ses montées brutales avec de nombreux témoignages, sur la façon de calmer certains effets de cette montée d'énergie, sur l'étude scientifique de ce phénomène appelé « physio-Kundalini », sur les voies pour accéder à son éveil, notamment les différentes formes de tantra ainsi que le Kundalini Yoga et, pour terminer, un étude des très nombreuses représentations de la Kundalini dans les principales cultures humaines qui montre l'ancienneté et l'universalité du phénomène.



LE COIN DES ENSEIGNANTS

Il s'agit d'une clarification sur le mantra « *Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh* » que certains enseignants de Kundalini Yoga chantent systématiquement après le « *Ong Namu Guru Dev Namu* ».

Yogi Bhajan n'avait pas pour habitude de chanter ce mantra à l'ouverture de ses cours. De même, certains professeurs, par amour du Siri Singh Sahib avaient inventé que ce mantra était chanté pour sa santé. Consulté à ce sujet pour vérification, Yogi Bhajan avait dit que ce n'était pas le cas et que le mantra pour sa guérison était « *Ra Ma Da Sa Sa Say So Hong* ». Le mantra « *Aad Guray Nameh* » était utilisé par Yogi Bhajan pour ouvrir une réunion en invoquant la présence et la bénédiction des quatre premiers Gurus.

Consulté sur cette habitude qui était de le chanter après le « *Ong Namu* », Yogi Bhajan a dit que c'était optionnel et son commentaire à propos de ce mantra a été le suivant :

"You are guided from the primal core and beginning, through every moment of experience and activity, guided in your heart's deepest truth and being by the unseen Infinity of your highest self. This is a mantra which clears the clouds of doubt, and opens us to guidance and protection. It surrounds the magnetic field with protective light".

Ce qui, en bon français, signifie : « *Vous êtes guidé, depuis le centre primaire, depuis le début, à travers chaque instant d'expérience et d'activité, guidé au coeur de votre vérité la plus profonde et de votre existence la plus profonde, par l'Infinité invisible de votre être le plus élevé. C'est le mantra qui chasse les nuages et les doutes, et nous ouvre vers la guidance et la protection. Il entoure le champ magnétique (le votre ou celui de l'assemblée) avec une lumière protectrice.* »

Atma Singh

LE COIN DES PRATIQUANTS : LA MÉDITATION « TRATAKUM »

Ce texte a été fourni par Atma Singh suite à une question qui lui avait été posée concernant les couleurs à utiliser comme fond pour la photo de Yogi BHAJAN que l'on peut utiliser comme objet de méditation lors de cette méditation. Ce mode d'emploi lui a été remis avec cette fameuse photo lorsqu'elle lui a été offerte à Espanola.

1. La méditation Tratakum peut se faire simplement devant une bougie que l'on fixe du regard.
2. Yogi Bhajan a préconisé une photo et une seule si on veut méditer devant sa photo. Cette photo a été prise à Los Angeles en 1969 par on ne sait plus qui. C'est la SEULE qui marche pour cette méditation, même s'il y a de plus belles photos de lui.
3. Il faut placer la photo à un ou deux mètres de soi, avec une ou deux bougies afin que la photo soit éclairée. Le reste de la pièce doit être dans le noir. Soyez assis très droit avec la tête et le corps couverts par un châle. Installez-vous sur une peau de mouton ou une couverture afin d'isoler proprement votre aura. Faites le *Ong Namu Guru Dev Namu* (le Guru Yoga a pour objet de se connecter à la Chaîne d'Or, donc, s'il y a une situation où il faut chanter ce mantra, c'est bien celle-là). Soyez humble et ouvrez les yeux en grand, puis remontez légèrement la paupière inférieure jusqu'à ce que vous sentiez que vous ne clignerez plus des yeux. Restez immobile et la respiration deviendra de plus en plus légère naturellement. Regardez la "lumière" dans les yeux de la photo.
4. Il y a l'option d'écouter mentalement (sans CD) le mantra « *SA TA NA MA* » pendant le Tratakum.
5. Concernant les couleurs qui entourent la photo, celle-ci peut être placée sur un fond de couleur qui change en fonction des jours de la semaine, mais, pour un usage régulier, la couleur ORANGE est recommandée. Donc, collez la photo sur une feuille orange plus grande.
6. Il s'est créé une coutume de coller ensuite cette feuille orange sur une feuille bleue plus grande, mais je n'ai retrouvé aucune recommandation faite par Yogi Bhajan concernant cette couleur bleue. L'orange et le bleu sont les couleurs de la Khalsa de Guru Gobind Singh, le 10ème Guru. Le bleu est la foi, et l'orange, le sacrifice, et les deux couleurs assemblées symbolisent le fait de donner sa tête au Guru.



Atma Singh



LE SAVIEZ-VOUS ?

COMMENT DEMANDER SON NOM SPIRITUEL ?

Connaître votre nom spirituel renforcera et accélèrera votre progression sur le chemin de votre plus haute destinée spirituelle. C'est une vibration et une bénédiction puissantes dans le cas où vous avez décidé sincèrement de l'utiliser avec respect. Les noms spirituels sont attribués par Nirinjan Kaur qui a été personnellement formée pour cela par Yogi Bhajan.

Pour faire cette demande, allez sur le site de 3HO à l'adresse suivante <http://www.3ho.org/yb/spiritualname.html> pour récupérer un formulaire de demande de nom spirituel. Remplissez-le et renvoyez-le par courrier électronique à nirinjan@sikhdharma.org ou par courrier postal à l'adresse suivante : Spiritual Name Request, c/o Nirinjan Kaur, 1A Ram Das Guru Place, Espanola, NM 87532, U.S.

Yogi BHAJAN nous a appris qu'en accord avec la loi de l'Univers, la tradition veut que l'on fasse un don si l'on veut recevoir une guidance spirituelle. Si vous souhaitez accompagner votre demande d'un don, cliquez sur le bouton "Make a Donation" qui se trouve sur la même page que celle où vous allez demander le formulaire de demande de nom spirituel.

QUELLE PRIÈRE FAISAIT YOGI BHAJAN AVANT DE DONNER UN COURS ?

Pour cette prière, voici ce que raconte Shakti Parwha Kaur Khalsa dans le numéro de cet hiver de la revue "Kundalini Rising" : "Lorsque j'ai demandé à Yogi Bhajan ce qu'il disait lorsqu'il priait, les mains jointes, devant l'autel de l'Ashram « Guru Ram Das » à Los Angeles, juste avant qu'il n'aille s'asseoir sur sa banquette de professeur pour donner son cours, il m'a dit qu'il faisait la prière suivante "Oh Guru Ram Das, je ne suis vraiment pas grand-chose. S'il te plait, fais ce cours à ma place ». Et elle rajoute : "J'aime à me rappeler cette prière chaque fois que je chante le « Ong Namu Guru Dev Namu »".

VOULEZ-VOUS DEVENIR ENSEIGNANT DANS LE 1^{ER} LYCÉE SIKH QUI VA S'OUVRIRE EN FRANCE ?

La loi dite « sur le voile » a poussé la communauté sikhe de la région parisienne à créer son propre lycée. Ce nouveau lycée recrute :

1. Un **directeur** : il doit avoir 5 ans d'ancienneté dans l'éducation nationale, et posséder au minimum une licence. Le poste est un plein temps. Le directeur devra assumer une partie administrative, le programme pédagogique et pourra enseigner une matière s'il le souhaite. Le salaire sera d'environ 3000 euros brut par mois.
2. Des **professeurs** : les enseignants seront dans un premier temps embauchés à temps partiel. Ils doivent posséder au minimum une licence, et n'ont pas l'obligation d'avoir enseigné dans l'éducation nationale.

Si vous êtes intéressé(e)s envoyez vos candidatures à l'adresse suivante : Lycée européen des 5 étoiles (SCI BDP) 82-86 rue de l'Étoile 93000 BOBIGNY ☎ 01 48 32 77 01 ✉ b.d.p93@orange.fr

BIENTÔT LE YOGA FESTIVAL !

Notez dans vos agendas que le traditionnel Yoga Festival aura lieu cette année du **mardi 24 juillet au mercredi 1er août** au Domaine de Fondjouan à Mur de Sologne (41230) à côté de Romorantin. Ce festival comprend également trois jours de Tantra Blanc durant lesquels on utilise le Kundalini Yoga, la méditation et les mantras de façon intensive pour nous libérer de nos propres limites. C'est aussi l'occasion de rencontrer les quelques 1.000 personnes des 4 coins du monde qui viennent à cette occasion pour élever leur conscience et ouvrir leur cœur.

Pour s'inscrire, contactez Guru Hans Kaur, à Paris au 01 43 29 36 68 ou par courriel à l'adresse suivante : kundalini-yoga-ghk@wanadoo.fr



RECHERCHE CANDIDATES POUR UN STAGE POUR LES FEMMES ENCEINTES !

Guru Jagat Kaur (Smadar RONEN) met en place une formation pour fin septembre 2007 sur "l'accompagnement global à la naissance". Vous saurez TOUT de l'enseignement de Yogi BHAJAN pour la femme enceinte : l'accouchement, l'allaitement, les 40 premiers jours, la place de l'homme, du père et du mari, la nutrition, les massages, les exercices, les méditations et beaucoup d'autres choses encore ...

Si vous voulez profiter de sa grande expérience dans ce domaine et que vous êtes intéressée par ce stage, contactez directement Guru Jagat Kaur au 04 92 53 64 30 pour fixer avec elle le lieu et la date de ce stage. Elle prévoit de faire une réunion de préparation à l'occasion du Yoga Festival pour celles qui y seront présentes.



ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

Ingrédients pour les beignets :

- 150 g à 200 g de farine de pois chiches
- 1 sachet de levure
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- ½ courgette moyenne
- ½ piment frais (pour les amateurs de sensations fortes)
- Algues Nori en paillettes (éventuellement)
- Une pincée de poivre
- Une pincée d'épices orientales : cumin, curry, colombo, etc.
- Sel
- Eau

Ingrédients pour la sauce :

- Une tasse de fromage blanc
- Une pincée de curcuma
- Une cuillère à café de tamari ou de shoyu (sauce de soja)
- Quelques grains de cumin

Recette

Dans un grand bol, mélanger l'oignon, l'ail et le piment émincés, la carotte et la demi-courgette râpées, les algues, le sel et les épices. Ajouter la farine de pois chiches et la levure. Verser lentement de l'eau sur l'ensemble, tout en mélangeant avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et onctueuse, mais pas liquide. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Dans un bol, verser une tasse de fromage blanc, les graines de cumin, le curcuma et le tamari ; mélanger.

Dans une friteuse, chauffer l'huile à 170°-180°, y disposer la pâte à beignet par poignée ou par grosses cuillerées bien remplies. Laisser frire 3 à 5 minutes, retourner les beignets et laisser à nouveau frire 2 à 3 minutes. Quand les beignets sont gonflés et prennent une belle couleur dorée, égoutter et disposer sur du papier absorbant.

Déguster avec la sauce au fromage blanc et quelques feuilles de salade.

Bon appétit !

Nota : Le secret de cette recette : faire griller les graines de cumin à sec à la poêle avant de les ajouter à la sauce ...

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} juin 2007 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin juin 2007.

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