



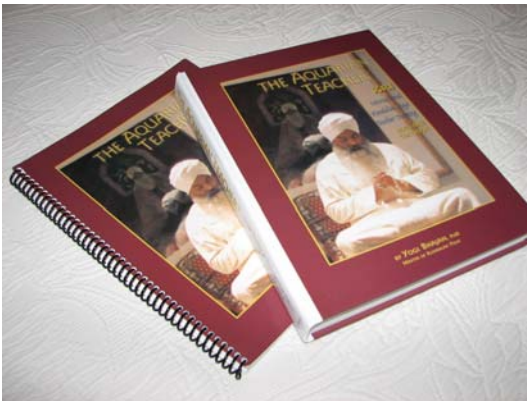
SAT NAM INFOS



N° 2007 / 04

Décembre 2007

LE PÈRE NOËL PASSE AUSSI CHEZ LES YOGIS ET LES YOGINIS ...



En cette fin d'année, la hotte du Père Noël risque d'être lourdement chargée. En effet, la FFKY a le grand plaisir de vous annoncer que la version française de "The Aquarian Teacher" ou « L'Enseignant de l'ère du Verseau », que la communauté francophone du Kundalini Yoga attendait depuis longtemps, sera disponible très prochainement et bénéficiera jusqu'au 31 décembre 2007 d'une remise exceptionnelle de 20% sur le tarif officiel.

Cet ouvrage de 460 pages séparées en 2 volumes qui pèsent ensemble leur 1,650 kilo, rassemble l'essentiel des enseignements de Yogi BHAJAN que doit connaître tout professeur de Kundalini Yoga. A ce titre, « The Aquarian Teacher » est le support de cours officiel utilisé au niveau mondial pour la formation des instructeurs de Kundalini Yoga.

Si vous n'êtes pas professeur, mais élève ou pratiquant du Kundalini Yoga, vous y trouverez, vous aussi, une mine d'informations utiles pour votre pratique. C'est vraiment l'ouvrage indispensable qui doit figurer dans toute bibliothèque de l'ère du Verseau.

Si vous souhaitez découvrir cet ouvrage remarquable et l'acquérir à un prix promotionnel, rendez-vous sur le site de la FFKY à la page suivante : http://www.kundalini.fr/yogitea/article.php?id_article=123 où vous trouverez toutes les informations nécessaires pour cette acquisition.

Alors, profitez-en, offrez-vous ou faites-vous offrir la traduction française de « The Aquarian Teacher » ...

Tout de suite après les fêtes de fin d'année, la FFKY vous invite à une rencontre réservée aux enseignants adhérents de la FFKY et aux élèves-professeurs en cours de formation. Elle se déroulera le week-end du 18 au soir, 19 et 20 janvier 2008 au centre de vacances APAS qui est à côté de chez Karta Singh à St Michel les Portes au sud de Grenoble.

Cette réunion a pour but de mieux nous connaître, de mettre en commun nos expériences d'enseignants de KY et d'enrichir notre pratique. Karta Singh sera des nôtres et partagera largement avec nous son expérience.

Nous en profiterons également pour tenir l'assemblée générale de la FFKY. A cette occasion, nous ferons un bilan des 2,5 années écoulées depuis la dernière AG. Nous réfléchirons sur les orientations à donner à la FFKY en 2008 : comment la FFKY peut-elle mieux aider les profs de KY ? Comment les profs de KY peuvent-ils mieux aider la FFKY ? Nous examinerons ensemble également une modification significative des statuts de la FFKY et comment renouveler le Collège de la FFKY.

Si vous souhaitez participer à cette rencontre et que vous n'en n'avez pas encore informé Dominique PUVILLAND, le secrétaire de la FFKY, merci de le faire rapidement par courriel à l'adresse ffky.secretariat@wanadoo.fr ou en l'appelant au 08 77 00 73 11. Merci d'avance.

A la veille de cette nouvelle année, le Collège de la FFKY, dans son ensemble, vous souhaite à tous et à chacun, à vos familles, à vos élèves une année 2008 riche en progrès spirituel et en prospérité matérielle.

Sat Nam

Dominique PUVILLAND
Secrétaire du Collège de la FFKY



NAMASTÉ : HÉMISPHERE GAUCHE, HÉMISPHERE DROIT

Merci à Atma Singh pour cette contribution à une meilleure pratique du Kundalini Yoga.

Ceux qui ont parcouru l'Inde ou le Népal gardent en souvenir au moins un mot, «Namasté», qui est généralement traduit par «Bonjour». En fait, Namasté ne veut pas dire « Bonjour ». Si « Bonjour » veut dire «bonne journée», « Namasté » veut dire «Je salue le Divin en toi».

De plus, il faut faire le geste de joindre les mains devant la poitrine. Il s'agit bien de les mettre à hauteur de la poitrine et surtout pas plus bas, afin de ne pas offenser la personne saluée. En effet, selon la tradition de ces pays, plus les mains sont placées hautes, plus la position de la personne saluée est élevée dans l'échelle de la spiritualité. Avec les mains devant la poitrine, on salue nos semblables, avec les mains devant le visage, on salue le Guru spirituel, et avec les mains jointes au-dessus de la tête, on salue Dieu.

Cette position des mains jointes devant la poitrine, que nous connaissons tous en Occident, au travers de la tradition chrétienne, pour la prière, est aussi une posture de yoga beaucoup plus efficace que l'on ne l'imagine.

Faites cette expérience :

Première étape : assis, soit sur le sol en tailleur, soit sur une chaise, joignez vos mains, en prière, devant la poitrine, avec les pouces qui touchent le sternum. Fermez les yeux, et observez votre respiration, sans influencer sur celle-ci. Observez simplement. Normalement, au bout d'un certain temps, vous verrez que votre ventre se gonfle naturellement à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

Deuxième étape : une fois que vous êtes stable et serein dans cette observation du muscle du diaphragme qui monte et qui descend au rythme de vos respirations, augmentez la pression entre les mains. C'est-à-dire que les deux mains sont vraiment bien collées. Poussez la main gauche contre la main droite et vice-versa. Une fois cette pression mise entre les deux mains, observez votre respiration à nouveau. Le ventre est-il aussi souple alors qu'il y a cette pression entre vos mains ?

Si oui, bravo !

Sinon, tout en maintenant la pression entre les mains, essayez de détendre votre ventre pour respirer souplement.

Troisième étape : augmentez encore la pression entre vos mains. Poussez vraiment fort la main droite contre la main gauche et vice-versa. Créez comme un stress dans vos mains et vos avant-bras par cette pression d'une main contre l'autre. Attention ! Malgré la tension créée, tout le reste du corps reste détendu. Gardez les épaules basses et relâchées. Et comme dans l'étape précédente, observez votre respiration.

Le bénéfice de cet exercice est très simple : l'hémisphère gauche commande votre main droite, et l'hémisphère droit commande votre main gauche. Donc, vos deux hémisphères travaillent à l'identique pendant cet exercice de concentration sur votre respiration malgré le stress de l'effort.

Conclusion : votre mental sera bien centré et vous serez prêts ... pour attaquer la prière ... ou simplement pour dire « bonjour » consciemment.

Le conseil du pro : avant une réunion de travail, n'ayez pas peur d'être ridicule en proposant à tout le monde autour de la table de faire cet exercice pendant 3 minutes. Vous verrez, les participants seront centrés, moins dispersés, et votre réunion sera plus efficace.

Le conseil du Teacher : faites faire ce petit exercice à vos élèves AVANT le Ong Namô Guru Dev Namô. Ainsi, vos élèves seront bien centrés pour chanter l'Adi Mantra.



QUELQUES NOUVELLES EN BREF

Le numéro de décembre de « Aquarian Times Magazine » est disponible.

Cette intéressante revue (en anglais), publiée tous les trimestres par 3HO, est disponible gratuitement sur le site suivant : www.aquariantimes.com

Le numéro de décembre est téléchargeable en cliquant sur « Current issue ». Il tourne autour du thème « The Gift of Giving / Le cadeau du don ». Il inclut des articles sur « La chanson du seva », « Une expérience de service en Afrique du Sud », « L'art de donner » plus de nombreux autres articles. Il contient également une série sur le chakra du cœur et une méditation pour la prospérité. Vous pouvez également télécharger tous les anciens numéros en cliquant sur « Past issues ».

Adhérez ou renouvez votre adhésion à IKYTA

IKYTA est l'association internationale des enseignants de Kundalini Yoga. Elle est au service de la croissance spirituelle et professionnelle des enseignants et des élèves du monde entier. Vous pouvez adhérer en tant que membre professionnel, si vous êtes un professeur certifié par un diplôme d'instructeur, ou en tant que membre associé, si vous êtes élève ou simplement intéressé par le Kundalini Yoga. Si vous êtes enseignant, vous pourrez alors figurer dans l'annuaire international des enseignants de Kundalini Yoga. Pour en savoir plus allez sur le site (en anglais) www.KundaliniYoga.com.

Branchez-vous sur la pensée de Yogi BHAJAN ...

« Quand vous méditez, le subconscient commence à libérer la pollution mentale. Le mantra est le savon qui la nettoie. »

Voici l'une des pensées de Yogi BHAJAN que vous pouvez recevoir tous les jours dans votre boîte aux lettres et dont vous trouvez un échantillon chaque semaine sur le site de la FFKY à la page qui est consacrée à ce dernier.

Jusqu'au 31 décembre 2007, vous pouvez tester gratuitement cette possibilité en allant à la page suivante : <http://www.aquarianwisdom.com/Darshan/2008OrderPage.htm> et en cliquant sur « Click here to sign up for a free trial, good until December 31, 2007. »

Le saviez-vous ?

L'effet d'une méditation est fonction de sa durée.

- **3 minutes** de méditation affecte le champ électromagnétique, la circulation et la stabilité du sang.
- **11 minutes** de méditation commencent à influencer les systèmes nerveux et glandulaire.
- **22 minutes** de méditation équilibrent les trois aspects du mental (négatif, positif et neutre) qui commencent alors à travailler ensemble.
- **31 minutes** de méditation permettent aux glandes, au souffle et à la concentration d'affecter toutes les cellules et les rythmes du corps. Cela permet à la psyché de la méditation d'affecter les 3 gunas, les 31 tattvas, et toutes les couches des projections du mental.
- **62 minutes** changent la matière grise du cerveau. Le mental "caché" du subconscient et les projections extérieures sont intégrés.
- **2 heures 1/2** changent la psyché dans ses co-relations avec le champ magnétique environnant, de façon à ce que le mental subconscient soit fermement maintenu dans le nouveau schéma par le mental universel environnant.

Le CD de Ram Singh « Har Ji » est disponible

Pour Noël, offrez-vous ou offrez « Har Ji », le très beau CD de mantras chantés par Ram Singh. Il est disponible sur le site de Sat Nam Versend (<http://www.satnam.de/>). Ce CD a été l'un des plus vendus cette année au Yoga Festival dans la boutique de Sat Nam Versend. Alors n'hésitez pas ...



TÉMOIGNAGE ENVOYÉ PAR HARDEV KAUR (ARIELLE MASSON) DE HOUSTON (TEXAS) :

APPEL A TOUTES CELLES QUI ONT DES OREILLES SANS BOUCLES.



Ci-contre, la photo d'une poignée de femmes du Texas, principalement de Houston et d'Austin. Nous nous réunissons 2 fois par an, en automne et au printemps ; en automne, à la mer et au printemps à la montagne près d'Austin dans les collines. Toutes les femmes présentes pratiquent le Kundalini Yoga avec une ancienneté qui va de trente ans à un mois.

L'idée est d'établir un forum d'échange à tous niveaux. Nous nous réunissons autour de la table le vendredi soir et nous nous passons le « bâton parlant ». Nous verbalisons une intention de changement, d'amélioration de notre vie et simplement nous faisons un constat sur la façon dont se passe notre vie courante (mari, enfants, profession). A la fin du week-end, nous nous réunissons pour faire le bilan des changements et des transformations qui ont eu lieu grâce aux échanges.

Il y a une modératrice habituée à la dynamique de groupe, qui est Khalsa depuis de nombreuses années.

Le matin nous nous levons à 4h15 pour la sadhana (pas obligatoire). Le lever du soleil sur la mer en est le bonus. A 11 heures, nous regardons une vidéo de Yogi Bhajan qui enseigne une session de Yoga (pas obligatoire) et vers 7 heures du soir, nous regardons la pièce de résistance : c'est toujours un vidéo de Yogi Bhajan donnant une conférence aux femmes, comme il l'a fait pendant plus de 20 ans tous les étés au Nouveau Mexique (au fameux Ladies Camp). Après, nous choisissons un thème de discussion qui vient souvent d'une explication ou d'un commentaire sur la conférence.

L'idée initiale de ce groupe vient d'une remarque de Yogi Bhajan disant que "les femmes qui se réunissent en groupe pour parler et échanger, guériront le monde". Le reste de la journée se passe calmement entre échanges, promenades, baignades, siestes et autres. Des équipes de volontaires s'occupent de la cuisine. Nous sommes typiquement une vingtaine de femmes à nous réunir dans une gîte loué à cet effet.

Je ne peux que souligner l'impact enrichissant, guérissant de ces réunions. Les femmes isolées les unes des autres ont tendance à perdre leur énergie subtile et se rechargent en étant ensemble. (Yogi Bhajan était très clair à ce sujet).

Organisez-vous! Faites comme nous ! Le futur nous appartient ...

Sat Nam, Amour et Lumière,

Hardev Kaur (Arielle MASSON)

NDLR : Arielle est une jeune femme peintre qui vit à Houston et qui vient régulièrement au Yoga Festival à Fondjouan où nous l'avons rencontrée et avons sympathisé avec elle. Vous pouvez visiter son site sur Internet (www.ariellemasson.com) et la contacter directement à l'adresse suivante : hardevkaur@khalsa.com.



KUNDALINI YOGA : KRIYA POUR L'ÉQUILIBRE DU CERVEAU

Cette série est tirée du numéro de janvier de la revue *Aquarian Times*, pages 10 et 11. Elle a été enseignée par Yogi BHAJAN le 27 juin 1984 au Camp des femmes. On peut également la trouver dans le livre « *Fountain of Youth* », pages 30 et 31. Ce livre est disponible sur le site www.women@3ho.org.

COMMENTAIRES : "Vous devez vous concentrer et méditer. Un jour, vous voyagez sur une route et la voie était dégagée. Le lendemain, c'était encore dégagé. Une année plus tard, c'était toujours dégagé. Mais, un an et un jour plus tard, ça ne l'était plus et vous n'étiez pas préparé à cela. Si vous ne vous êtes pas préparé à affronter le temps et l'espace, alors vous êtes à côté de la plaque. La routine vous endort. Cette série vous maintiendra en état d'alerte."

Yogi Bhajan

Répétez la série entière 2 fois sans faire de pause et chantez le mantra *Sa Ta Na Ma* à voix haute pendant chaque exercice.

Exercice n° 1

Asseyez-vous les jambes croisées. On pratique cet exercice en 4 temps au rythme et au son du mantra *Sa Ta Na Ma* (prononcé *Saa Taa Naa Maa*).

- 1a. Sur le son « *Saa* », tendez les bras devant vous, en les gardant parallèles au sol et parallèles entre eux, et frappez dans vos mains.
- 1b. Sur le son « *Taa* », écartez les bras sur les côtés en les gardant parallèles au sol et en tournant les paumes des mains vers le ciel.
- 1c. Sur le son « *Naa* », tournez les paumes des mains vers le sol.
- 1d. Sur le son « *Maa* », levez les 2 bras à la verticale et frappez dans vos mains.

Continuez cette séquence pendant **1 minute**. Puis inspirez avec les bras levés, expirez et détendez-vous.



1a



1b / 1c



1d

Exercice n° 2

Toujours assis les jambes croisées. On pratique la même séquence que pendant l'exercice précédent, mais en inversant l'ordre des temps, toujours en chantant le mantra *Sa Ta Na Ma*.

- 2a. Sur le son « *Saa* », levez les 2 bras à la verticale et frappez dans vos mains.
- 2b. Sur le son « *Taa* », écartez les bras sur les côtés en les gardant parallèles au sol et en tournant les paumes des mains vers le sol.
- 2c. Sur le son « *Naa* », tournez les paumes des mains vers le ciel.
- 2d. Sur le son « *Maa* », tendez les bras devant vous, en les gardant parallèles au sol et parallèles entre eux, et frappez dans vos mains.

Continuez cette séquence pendant **2 minutes**. Puis inspirez avec le bras tendus devant vous et les paumes se faisant face, expirez et détendez-vous.



1a



1b / 1c



1d

Exercice n° 3

Asseyez-vous sur les talons avec les mains jointes et les doigts entrecroisés dans le dos, les paumes tournées vers le haut.

- 3a. Sur le son « *Saa* », levez-vous sur vos genoux.
- 3b. Sur le son « *Taa* », inclinez-vous vers l'avant jusqu'à poser le front au sol sans vous asseoir sur les talons et soulevez les bras derrière vous le plus haut possible.
- 3c. Sur le son « *Naa* », revenez à la posture 3a.
- 3d. Sur le son « *Maa* », asseyez-vous sur vos talons avec les mains jointes et les doigts entrecroisés dans le dos, dans la posture de départ.

Continuez cette séquence pendant **2 minutes**. Puis inspirez, assis sur vos talons, expirez et détendez-vous.



3a / 3c



3b



3d

Exercice n° 4

Mettez-vous debout avec les mains jointes et les doigts entrecroisés dans le dos, les paumes tournées vers le haut.

- 4a. Sur le son « *Saa* », inclinez-vous vers l'avant depuis la taille, amenez votre front le plus près possible de vos jambes et soulevez les bras derrière vous le plus haut possible.
- 4b. Sur le son « *Taa* », revenez à la posture debout et ramenez vos mains au bas de votre dos.
- 4c. Sur le son « *Naa* », penchez la tête, le cou et les épaules en arrière, tout en gardant les doigts croisés et les bras détendus derrière vous.
- 4d. Sur le son « *Maa* », revenez à la posture debout avec les bras détendus derrière vous.

Continuez cette séquence pendant **2 minutes**. Puis inspirez en restant debout, expirez et détendez-vous.



4a



4b / 4d



4c

Exercice n°5

Restez debout avec les mains jointes et les doigts entrecroisés dans le dos, les paumes tournées vers le haut.

- 5a. Sur le son « *Saa* », levez le genou gauche le plus haut possible et, simultanément, soulevez les bras derrière vous le plus haut possible. Gardez le reste du corps bien droit. Puis abaissez les genoux et les bras.
- 5b. Sur le son « *Taa* », faites le même mouvement que précédemment avec le genou droit.
- 5c. Sur le son « *Naa* », faites le même mouvement que 5a.
- 5d. Sur le son « *Maa* », faites le même mouvement que 5b.

Continuez cette séquence pendant **4 minutes**. Puis inspirez en restant debout, expirez et détendez-vous.



5a



5b



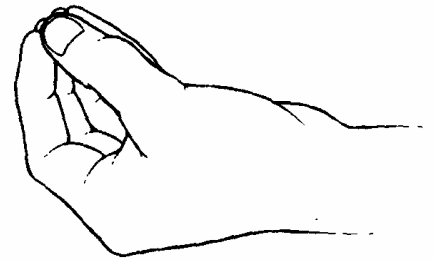
SI VOUS AVEZ BESOIN DE SOIGNER ... PRATIQUEZ LE MUDRA « MUKULA »

Ce mudra est extrait du livre « Les mudras » de Gertrud HIRSCHI aux éditions « Le Courrier du Livre ».

Posture des mains :

Avec chaque main : poser les quatre doigts longs contre le pouce et placer les extrémités des doigts contre l'organe ou la partie du corps qui est douloureuse, affaiblie ou tendue. C'est comme si l'on dirigeait ainsi un rayon laser d'énergie régénératrice dans la partie du corps concernée ou dans l'organe souhaité.

Samuel West, un scientifique et guérisseur américain, utilise le mudra Mukula (la main en forme de bec) quand un organe doit être rechargé électriquement et il a d'excellents résultats. Il a pu montrer que chaque maladie et beaucoup de douleurs indéfinissables proviennent d'une trop grande faiblesse du champ électrique correspondant. Selon West, il convient de poser les doigts de la manière suivante, en fonction des différents organes :



Poumon : poser les doigts à droite et à gauche à environ 5 cm en dessous des clavicules.

Estomac : les doigts des deux mains sont placés directement sous le sternum.

Foie et vésicule biliaire : poser la main gauche contre l'extrémité inférieure du sternum et, avec la main droite, passer 21 fois par dessus les extrémités des côtes du flanc droit, comme si vous vouliez enflammer une allumette.

Rate et pancréas : placer la main droite contre la partie inférieure du sternum et avec la main gauche, passer 21 fois sur les extrémités des côtes du flanc gauche, comme si vous vouliez enflammer une allumette.

Reins : poser les doigts des deux mains à environ 5 cm au dessus de la taille contre le dos.

Vessie : poser les doigts des deux mains de part et d'autre du pubis.

Intestins : poser les doigts d'une main contre le nombril et décrire un cercle toujours plus grand de la droite vers la gauche (comme une spirale).

Dans chaque cas, pratiquez toujours aussi en même temps la respiration complète du yoga et après l'inspiration, pendant la pause prolongée, dites l'affirmation positive ci-après.

Visualisation :

Un effet supplémentaire peut être obtenu à l'aide des couleurs suivantes :

Pour les poumons, visualisez la couleur **blanche**,

Pour le foie et la vésicule biliaire, le **vert**,

Pour l'estomac, la rate et le pancréas, le **jaune**,

Pour le coeur ou l'intestin grêle, le **rouge**,

Pour les reins et la vessie, la couleur **bleue**.

Affirmation positive :

« Que les impuretés me quittent et que la force me pénètre. »



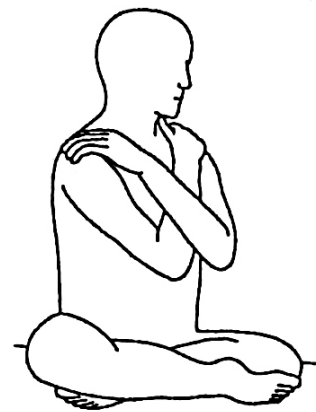
MÉDITATION « SAT GUNA » POUR ENTENDRE LES CHUCHOTEMENTS DES ANGES

Cette méditation est tirée du livre de Yogi Bhajan « The mind / Le mental » à la page 151.

- **Posture :** Asseyez-vous tranquillement et calmement les jambes croisées. Redressez la colonne vertébrale. Posez chaque main sur l'épaule opposée. Vos bras sont croisés. Tenez fermement vos épaules. Les bras, détendus, sont posés sur la poitrine.
- **Position des yeux :** Les yeux sont fermés.
- **Mantra :** Écoutez le mantra suivant avec une cassette ou un CD :

*Ardaas bhayi, amar daas gourou,
Amar daas gourou, ardaas bhayi,
Raam daas gourou, raam daas gourou,
Raam daas gourou, satchi sahi.*

La grâce de Gourou Amar Das (qui est l'Espoir du désespéré) et de Gourou Ram Das (qui est le Roi des yogis et le Pourvoyeur des bénédictions, passées, présentes et à venir) garantissent que votre prière sera entendue et que tous vos besoins seront satisfaits.



- **Pratique :**

Sifflez-la la mélodie ci-dessus en même temps que vous écoutez les instruments la jouer. Écoutez le son de votre sifflement au 3^{ème} œil, le point situé entre vos sourcils. Gardez les yeux fermés. A l'intérieur de vous-même, soyez très calme et tranquille. C'est une posture de paix.

Continuez pendant 15 à 31 minutes.

Ensuite, commencez une longue, lente et profonde respiration. Mentalement, écoutez l'écho de votre sifflement. Entendez le son que vous venez de créer. Amenez à l'unisson le pouvoir de votre mental, le subtil *guna* de votre mental, pour écouter. Une fois que vous avez appris à écouter de cette façon, vous pouvez écouter de la même façon ce qu'est la Volonté Divine. Quand vous êtes capable de calmer votre mental, de l'affiner, de commander à son *guna*, alors vous pouvez écouter la Volonté Divine, discerner en quoi elle consiste et ensuite agir. Votre vie deviendra très facile, satisfaisante et accomplie. Dans la Bible on dit la même chose. Il y a le mot « Voyez ! ». Voyez vous-même. Soyez en vous-même et écoutez.

Continuez pendant 3 à 11 minutes.

Terminez avec trois puissantes respirations : inspirez à fond par le nez, retenez votre respiration 5 à 10 secondes et, pendant ce temps là, appuyez très fortement sur vos épaules avec vos mains, tout en gardant la colonne vertébrale ferme et droite, puis expirez puissamment par la bouche.

Répétez cette séquence 3 fois, puis détendez-vous.



ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

Cette fois-ci, vous avez droit à la recette du « ghee » (prononcez « gui ») ou recette du beurre clarifié à l'indienne que vous a concoctée Claire PUVILLAND.

Le beurre clarifié ou Ghee

Le ghee est un élément central de toute la culture védique. Il est utilisé en Inde depuis des siècles pour ses vertus thérapeutiques et spirituelles. Des temples possèdent des ghees d'une valeur inestimable dont certains ont plus de 100 ans et recèlent de ce fait, un très grand pouvoir de guérison. En effet, le ghee se bonifie avec le nombre des années.

La lumière d'une bougie faite de ghee est réputée être la plus belle et la plus brillante des lumières et a le pouvoir d'écartier la négativité et l'influence du mal. L'idéal est de préparer son ghee à la pleine lune et dans une atmosphère recueillie. On peut, pendant sa réalisation, charger le ghee avec des mantras de guérison.

En Inde, pays où les vaches sont sacrées, leur lait est censé posséder l'essence et la sève de toutes les plantes, et le ghee est l'essence du lait. Suivant une analogie védique, le ghee est caché dans le lait comme le Divin est caché dans toute la création.

C'est en introduisant le feu dans le lait (chauffage, barattage, friction) que le beurre apparaît, et sa couleur est celle de l'or. Le Mahabharata dit : « Du ghee coule toute la substance de tous les mondes. »

Dans les textes sacrés, il est écrit que le ghee accroît les qualités satviques de la vie et de l'existence, ainsi que l'intelligence (Dhi) ; il raffine l'intellect (Buddhi) et améliore la mémoire (Smrti). Le ghee construit l'aura, rend les organes souples, et accroît les « jus internes » du corps (Rasa, ojas).

Le ghee est largement utilisé dans la médecine indienne pour des massages ou comme vecteur pour assimiler une poudre de plante. Dans le « ghee médicinal », on mélange une décoction d'une ou plusieurs poudres avec le beurre clarifié. Ainsi, les principes actifs des poudres ayurvédiques, pénètrent dans les cellules elles-mêmes, puisque le ghee qui est la meilleure des matières grasses possibles, favorise la perméabilité de la membrane cellulaire.

Mais commençons déjà par l'utiliser dans la réalisation quotidienne de nos plats cuisinés et réalisons combien notre « feu digestif » s'en trouve amélioré.

La recette de préparation :

Choisissez un très bon beurre biologique. Faites-le fondre à feu très doux (pour qu'il ne brûle pas), sans couvrir (pour permettre à l'eau de s'évaporer), et laissez-le mijoter sans remuer, pendant quinze à trente minutes (suivant la quantité de beurre à clarifier). Puis, arrêtez le feu et laissez reposer pendant quelques minutes. Enlevez alors délicatement avec une cuillère la mousse blanche qui s'est formée sur le dessus. En Inde, elle est utilisée pour faire des bonbons pour les enfants.

Vous découvrirez alors le ghee de couleur jaune doré, parfaitement liquide, clair et transparent. Versez-le dans un bocal (du type « pot de confiture ») en utilisant une passoire ou un chinois très fin, pour ne laisser aucun des sédiments qui se trouvent cristallisés au fond de votre casserole se mélanger avec votre ghee. Laissez refroidir complètement votre ghee, sans le couvrir, à température ambiante, il va progressivement se solidifier.

En préparant ainsi votre beurre clarifié, c'est toute l'eau du beurre (petit lait) qui doit s'évaporer et les éléments indésirables (lactose, sucre ...) se cristallisent et peuvent ainsi être filtrés. Le ghee se conserve plusieurs semaines à température ambiante. Inutile de le fermer hermétiquement. Utilisez toujours une cuillère sèche quand vous prenez un peu de ghee dans votre bocal, pour ne pas introduire d'humidité, sinon votre beurre clarifié pourrait moisir. Le fait de le stocker au réfrigérateur favorise la condensation de l'humidité, et est donc à éviter.



La cuisine au ghee :

Cuisez-le comme vous le feriez avec du beurre classique, de l'huile ou à cru sur des légumes ou dans des céréales complètes. Le ghee a l'avantage de supporter très bien d'être cuisiné à haute température. Non seulement il ne va pas brûler comme le ferait un beurre classique, mais il va permettre de cuire les aliments sans que ceux-ci brûlent à leur tour.

Il est bon de faire revenir ses épices dans un peu de ghee, pour qu'elles dégagent toutes leurs vertus et soient mieux assimilées par l'organisme.

Yogi Bhajan disait du ghee : « Le ghee n'est pas une huile, c'est une protéine pure. Il va faire fondre la graisse de votre corps. Quand vous l'aurez intégré à votre nourriture, vous allez découvrir trois choses :

- Vous allez uriner plus que les autres jours (ce qui réduit les excès d'eau dans le corps).
- La température de votre corps va être plus chaude.
- Vous allez percevoir les choses plus clairement que d'habitude. Votre pensée sera plus claire. »

Alors ? ... Tous à vos fourneaux !!!

Claire.

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. : 08 77 00 73 11
Courriel : ffky.secretariat@wanadoo.fr

<p>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 2008 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin mars 2008.</p>

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