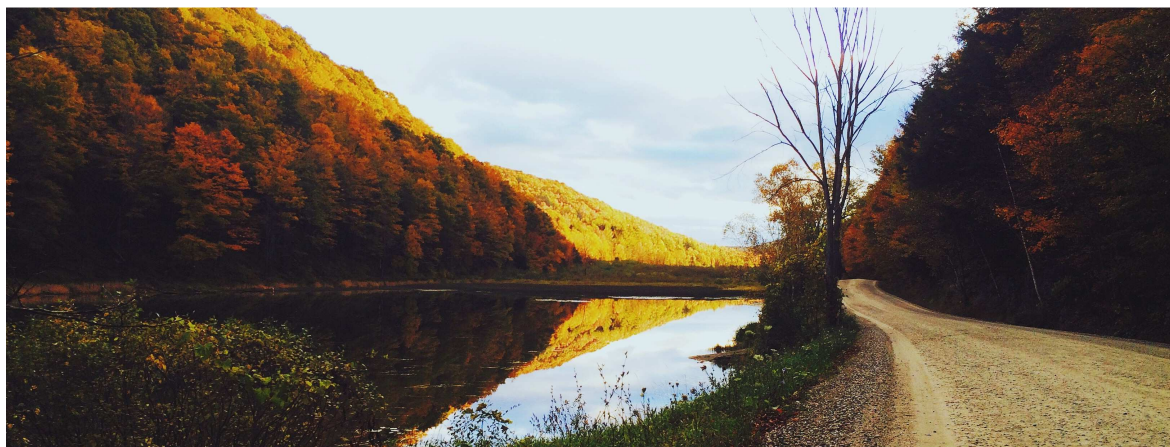


Sat Nam Infos

Toute l'actualité du Kundalini Yoga en France

Edito



Bonjour à toutes et tous !

L'automne est arrivé, et avec lui son lot de mûrissements. Je pense surtout à [notre nouveau site internet](#) dont, je l'avoue, tout le Bureau est assez fier.

Si vous ne l'avez encore fait, je vous invite à renseigner vos cours et événements afin que le monde sache à quel point le Kundalini Yoga est vivant et actif en France ! Pensez aussi à mettre une photo engageante dans votre espace.

Vous le savez, nous représentons aussi le Kundalini Yoga lors du [Yoga Festival de Paris](#) qui se déroule du 23 au 26 octobre. Nous y tenons un stand et quelques personnes tiendront des ateliers. Nous avons besoin de vous pour aider l'équipe du stand de différentes manières. N'hésitez pas à [prendre contact](#) pour vous proposer.

J'aime particulièrement ce Sat Nam Infos. Vous y trouverez des articles intéressants, édifiants (un festival de yoga en Norvège) et qui ouvrent l'esprit (interview avec Amandeep Singh).

Il arrive qu'en automne des orages se déclarent. Ils sont différents de ceux du printemps. Mais le beau temps arrive toujours. D'une manière ou d'une autre...

Je vous souhaite une bonne lecture.

Sat Nam !

Navjeet Singh,
Président de la Fédération Française de Kundalini Yoga

Sommaire

- [Entretiens](#)
- [Evènements](#)
- [Recettes](#)
- [Shabad](#)
- [Kriya](#)
- [Méditations](#)
- [Reportage](#)

Entretiens

Yogi Amandeep Singh – Allumer l'étincelle de notre conscience

Extraits d'un entretien avec Yogi Amandeep Singh – Allumer l'étincelle de notre conscience.

Entretien avec Ilarion Updesh Kaur | 22 Juillet 2015 | pour spiritvoyage

Yogi Amandeep Singh est un enseignant et formateur de Kundalini Yoga, un érudit du Kundalini Research Institute qui apporte de la profondeur aux enseignements. Il unit beaucoup de lignées à travers son travail. Il propose des yatras en Inde et offre beaucoup de mantras et méditations guidées dans ses albums. Pour la première fois il est venu en Europe cet été et a participé au festival européen de Kundalini Yoga. Ceux qui ont assisté à ses ateliers sur Baba Siri Chand ont pu se reconnecter à la source et la lignée puissante de ce yoga. Ce yogi authentique éveille les curiosités et ces extraits d'entretien avec lui visent à donner une petite idée de son origine, sa philosophie et mission de vie.





Q: Je suis curieuse des lignées avec lesquelles vous êtes connecté, et si vous pouviez résumer ce que vous apportez et ce à quoi vous vous connectez ;

R: Depuis 2000 ans l'homme, au nom de Dieu, a tué des gens, divisé des peuples, conquis et converti des gens. Yogiji -Yogi Bhajan – a dit que si tout va bien, cette nouvelle ère du verseau durera 5000 ans. Dans cette ère, nous unissons les gens au nom de Dieu. Nous rassemblerons les gens au nom de Dieu. Il y a beaucoup de traditions auxquelles je suis connecté, et que j'apporte à travers les enseignements. Mon effort c'est d'unir tout le monde.

Lorsque quelqu'un a demandé à Yogi Bhajan " Il y a tellement de traditions, allez-vous en créer une nouvelle? Vous savez, la tradition 3ho... Yogiji a dit "Je ne crée pas une nouvelle tradition. Je suis là pour unir toutes les traditions" Donc je pense que je suis les pas du maître. En essayant d'unir toutes ces traditions...la tradition Tibétaine, la tradition Zen, la tradition Sufi, la tradition Nirmala de Guru Gobind Singh, la tradition Udasi de Baba Siri Chand, les douze écoles des Nath yogis, les six écoles philosophiques de la pensée orientale. Je rassemble juste tout le monde. C'est ce que je fais.

Q: Et quand vous travaillez avec toutes ces traditions, ces lignées de lumière, de divinité, quelle est votre connexion avec les gourous de ces traditions? Au niveau personnel et dans votre quotidien ? Par exemple beaucoup de personnes dans le Kundalini Yoga sont connectées à Yogi Bhajan ; il apparaît dans leurs rêves ou leurs pensées.

R: Il n'y a qu'un maître auquel vous êtes connecté. A travers lui, la maîtrise vient et tous les autres maîtres viennent. Vous ne pouvez avoir qu'une racine. Une fois que vous êtes enraciné, vos branches peuvent s'élever aussi haut que vous voulez. Elles peuvent toucher l'espace tout autour de vous. Donc ce n'est pas la peine de sauter de l'un à l'autre.

Vous devriez reconnaître vos racines. Et toutes les racines sont belles. Vous pouvez être dans la tradition Zen, la tradition Kundalini, vous pouvez être Sufi, et ainsi de

suite. Mais en étant enraciné dans votre tradition, vous ne devriez pas avoir de problème avec les autres traditions. Vous pouvez englober tout le monde. Vous pouvez reconnaître l'unité qui est là et qui existe aussi en vous. Donc en étant enraciné dans votre tradition principale vous êtes respectueux de toutes les autres. Et vous reconnaissez la même vérité... vous voyez, Nanak disait « Lorsque j'ai vu mon souffle, j'ai vu que c'était le même souffle en chacun. Lorsque j'ai entendu le battement de mon cœur, j'ai réalisé que c'était le même battement de cœur en chacun. Et quand j'ai vu mon Moi, j'ai réalisé que c'était le même Moi en chacun ». Donc il vous faut être enraciné en vous d'abord, dans vos racines, vos traditions. Et ensuite vous pourrez être si ouverts, si vastes, que vos branches pourront toucher chacun. Parce qu'en fin de compte nous sommes tous les mêmes.

Q: Pouvez-vous partager avec nous votre parcours? Avez-vous grandi dans une lignée particulière, dans le sikhisme ?

R: Oui, je suis né sikh. Et j'ai eu le privilège d'étudier avec beaucoup de traditions sikhs, principalement la tradition Udasi de Baba Siri Chand, et la tradition Nirmala de Guru Gobind Singh. Et avec le temps, dans mon parcours, j'ai su qu'il y avait un homme quelque part, et qu'il me donnerait d'innombrables exercices et kriyas, d'innombrables mouvements des mains à travers lesquels je pourrais évoluer. Et avec le temps j'ai trouvé ce livre « Les enseignements de Yogi Bhajan » et cela a complété mon parcours. J'ai commencé avec la méditation Sa Ta Na Ma, et j'ai su que j'étais censé être cela, et enseigner cela.

J'ai écrit ma première lettre à Yogi Bhajan il y a bien des années, j'avais environ 18 ans. Je lui ai écrit « Acceptez-moi comme élève ». Et il a répondu – il a réellement écrit une lettre, d'environ quatre paragraphes. Et dans ces quatre paragraphes il a écrit mon parcours entier. Par exemple ce que je fais aujourd'hui, c'est écrit, mais de façon très ésotérique. Je peux comprendre maintenant- les mots qu'il a utilisés pour me guider- En fait, il me disait juste l'avenir. Le maître a écrit « Voyage à travers le monde, répands les enseignements du gourou ».

J'ai trouvé Yogi Bhajan et le voyage était fini. Pendant ce temps je faisais aussi des études. Je suis ingénieur informaticien, j'ai aussi une « maîtrise » en psychothérapie et une maîtrise en étude comparative des religions. Je travaillais dans les prisons de Singapour comme conseiller pour les personnes toxicomanes. Mais rien de cela ne me satisfaisait.

Alors j'ai fait une sadhana de 40 jours avec la lettre de Yogi Bhajan. Vous savez, 40 jours à lire sa lettre. Les choses ont commencé à s'éclaircir, et avec le temps le Kundalini Research Institute m'a invité aux USA et j'y ai passé du temps. J'ai eu alors le choix : continuer sur ce chemin, ou revenir d'où je venais. Et j'ai choisi de ne pas revenir, mais de rester là où j'étais arrivé. Et maintenant je voyage de par le monde, je partage les enseignements qui viennent, qui coulent en moi de par la grâce du Siri Singh Sahib Yogi Bhajan

Q: Je suis curieuse- beaucoup d'élèves, surtout quand ils commencent sur ce chemin, ont des visions ou des expériences méditatives profondes, et pourtant il semble que l'essence ou l'objectif de cette pratique est juste d'arriver à notre plein potentiel humain. Pourriez-vous nous parler de ce désir d'avoir des

expériences profondes, au lieu d'être juste là, engagé envers notre pratique, sans attachement à ce qui peut arriver(...)

R: Chaque personne est unique, et il n'est pas nécessaire de voir des lumières si quelqu'un d'autre a vu des lumières. C'est un cheminement très personnel et il y a des choses mentionnées dans les écritures qui expliquent que lorsqu'on arrive à un certain niveau on voit ceci, et à un autre niveau on voit cela. Souvent ces informations deviennent un obstacle. Il vaut mieux rester ouvert en conscience à tout ce qui arrive en ce moment, ou n'arrive pas. Parce que la réalité mentionnée dans les textes anciens c'est que rien n'est jamais arrivé, tout est une projection du mental. La réalité est parfaite telle qu'elle, rien n'a besoin d'être ajouté ni enlevé. Etre dans l'ici et le maintenant et marcher sur cette terre en conscience est le plus grand exploit, rien de plus ni de moins. Vous êtes unique et votre chemin est unique et votre expérience sera unique aussi. Ne projetez rien s'il vous plait, soyez juste vous.

Q: Pourriez-vous parler un peu plus de Baba Siri Chand pour ceux qui ne le connaissent peut être pas ?

R: Baba Siri Chand est un des plus grands yogis qui ait marché sur la planète terre. Il était le fils aîné de Guru Nanak.

Guru Nanak est allé à travers le monde, et a rassemblé les traditions diverses. Quand il était au Tibet il était connu comme "Lama Nanak, Rinpoche Nanak". Quand il était avec les soufis, ils l'appelaient Wali Nanak. Dans la tradition taoïste en Chine, ils l'appelaient Bhusa Nanak. Et quand il était avec les bouddhistes au Népal; ils l'appelaient Boudha Nanak. Avec les hindus il était Avatari Nanak. Donc toutes les traditions le reconnaissaient, et Guru Nanak appartenait à tous, et il n'appartenait à personne. De la même façon les sikhs ont déclaré qu'il était sikh. Tout le monde le réclamait. Guru Nanak était tout et rien, unissant toute l'humanité, sous l'égide d'Ek Ong Kar, qui signifie Une conscience universelle. Nous sommes tous Un. Lorsqu'il est rentré chez lui après 22 ans, Baba Siri Chand s'est incliné aux pieds du gourou. Et dans sa dévotion, quand il s'est incliné, Gourou Nanak a enlevé sa toge qu'il portait pendant ses voyages et l'a donnée à Baba Siri Chand. Et il lui a dit « Maintenant tu continueras à voyager, de la même manière que j'ai voyagé. » Alors Baba Siri Chand a continué, et avec le temps il est devenu une autorité dans les douze écoles de yoga et les six écoles de philosophie en Inde, et il a été reconnu comme l'un des plus grands maîtres. Il avait une belle relation avec tous les gourous sikh.

Le deuxième Gourou a offert son fils aîné à Baba Siri Chand pour être initié comme yogi Udasi. Le troisième gourou a offert son fils aîné pour être initié comme yogi Udasi. Guru Ram Das a offert son second fils pour être initié comme yogi Udasi. Le sixième gourou a offert son fils aîné à Baba Siri Chand pour être initié comme yogi Udasi. Donc il était une personnalité très importante. Il régnait sur le trône des ascètes, les Udasi Gaddhi.

Dans l'ancienne tradition orale sikh, voici comment cela est expliqué: Guru Nanak avait deux trônes- l'un était Guru Gaddhi, qui va de Guru Nanak jusqu'à Guru Gobind Singh. C'est la lignée des gourous, des chefs de famille. L'autre c'est la lignée des Udasi, qui sont des yogis ascètes. Donc après Guru Nanak il y a Baba Siri Chand. Quand le sixième guru est venu lui rendre visite, Baba Siri Chand lui a demandé «

Quel présent m'as-tu apporté ? » Guru Hargobind a dit « Je te donne mon fils aîné comme disciple ». Baba Siri Chand l'a initié et l'a déclaré le troisième enseignant de cette lignée des Udasi. Il lui a donné le trône des yogis, des ascètes, et Baba Siri Chand lui-même a marché vers les collines Chamba, vers le Cachemire, et au-delà des grottes Amarnath, et il a disparu dans la vallée. Selon la tradition Udasi, il est encore assis là-bas à méditer. Il envoie ses représentants, il envoie ses gens pour ranimer le dharma, pour ranimer la voie yogique. Voilà Baba Siri Chand.

Q: Pour quelqu'un qui est sur le chemin spirituel, quelle est la chose la plus importante à laquelle se consacrer selon vous ?

R: Consacrez-vous à une pratique régulière. Même si c'est juste trois minutes. Ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte. Souvent on veut la quantité, on veut s'asseoir pendant 2 heures et demie. Mais à la fin on regarde la montre toutes les 2 ou 3 minutes. Alors c'est la sadhana de la montre ok? Ce n'est plus la sadhana du soi.

Alors ma suggestion c'est une pratique régulière, minimum. Même si c'est trois minutes. Mais pendant ces trois minutes vous êtes complètement présent. Vous vous oubliez. Vous devez oublier votre corps, votre mental. Vous devenez juste conscient – et ça ne devrait pas être la quantité mais la qualité. Simple. Ne faites pas de la spiritualité quelque chose de compliqué.

Dans ce monde, pour réussir on veut avoir le plus de choses possible, vous savez? Mais dans le monde spirituel c'est l'inverse. Il n'est pas question de gagner mais de perdre. Le monde matériel c'est le gain- on gagne en popularité, en renommée, en argent, en standing.

Mais dans le monde spirituel, il s'agit de perdre. Il faut perdre, se dissoudre. Guru Nanak a dit « Aph Gawaeay, ta shao paeay » ; Guru Nanak a dit il faut se perdre. Il faut perdre l'identité individuelle, le soi psychologique. Parce que ceux-ci appartiennent au domaine du corps et du mental. Mais vous n'êtes ni le corps ni le mental. Vous êtes la conscience, vous êtes l'âme (« spirit »). Donc tant que vous ne perdez pas ces identités et sous personnalités qui vous gardent dans le domaine du corps et du mental, vous ne pouvez pas entrer dans le monde de la conscience et de l'âme. Donc dans ce monde-là, l'autre monde, il faut se perdre.

Je ne suis pas le corps, je ne suis pas le mental, je suis conscience pure. Je suis le témoin en conscience. C'est tout. Tout va et tout vient mais je reste. Donc tout ce que vous portez avec vous- tout le fardeau doit être perdu, relâché, dissout, avant de pouvoir marcher sur le chemin spirituel. Voilà la différence entre le monde ici et le monde de la conscience. Ici c'est le gain, et là c'est la perte. Alors on se trompe, comme on veut gagner ici, on veut aussi gagner là-bas, vous savez ? Je fais tant de méditation, j'en fais long comme ça. Au début c'est bien. Et ensuite il est temps de grandir, de sortir de ça.

Q: Considérez-vous que se perdre c'est la même chose que se donner à Dieu?

R: Oui, à la conscience, à l'Esprit supérieur, à l'Univers, oui. En gyan yoga on dit se perdre, et en Bhakti Yoga on dit se donner à Dieu. Ça veut dire la même chose, selon la voie que vous suivez.

Q: Diriez-vous qu'il y a un avantage à se rassembler dans des événements tels que la Sat Nam Fest (ou le festival européen de Yoga !) et comment cela peut-il changer la conscience de groupe et l'élever?

R: Rumi a dit « Restez dans le cercle de ceux qui sont intoxiqués avec le vin divin. En fin de compte, même si vous n'avez pas reçu le vin, au moins vous sentirez le vin en leur présence » Ceci est très important. Vous devez être avec ceux qui sont sur le chemin. Vous devez être avec ceux qui essaient, qui font un effort pour s'éveiller, pour que vous puissiez capturer l'étincelle, vous enflammer.

Il y avait un disciple de Guru Gobind Singh qui disait « En restant dans l'assemblée, en restant avec ceux qui marchent sur le chemin, le dharma, j'ai pris feu. Et ce feu est si intense, que où que j'aille, si quelqu'un me regarde il s'enflamme également. Donc on vient dans ces endroits pour s'enflammer, pour être enflammé par la lumière divine quand on rentre chez nous. Et tous ceux qui viendront en contact avec notre aura, notre espace, qu'il ou elle s'enflamme automatiquement aussi. Alors ce qui arrive c'est qu'avec le temps la flamme s'affaiblit, c'est pourquoi venir régulièrement au solstice (ou au festival) aux satsangs, à la Gurdwara, à Sat Nam Fest, c'est pour renouveler la flamme. Après, quand on retourne dans le monde, on enflamme à nouveau les autres et ces feux continuent encore et encore. Et dans la tradition Udasi, on appelle les assemblées, les rassemblements spirituels, Dhoonas. Dhoonas signifie le feu, le feu activé. Donc Baba Siri Chand, partout où il allait, créait des Dhoonas, des feux activés. Donc voici l'effort d'activer les feux.

Q: Et vous semblez activer ce feu partout où vous allez. Où est votre chez vous ? Où voyagez-vous le plus ?

R: Quelqu'un m'a demandé il y a quelques jours " Vous voyagez tout le temps, où est votre maison ? Où vivez-vous ?" Et maintenant vous me posez la même question. La réponse que j'ai donnée était " Je vis dans mon corps, ce corps est mon chez moi dans cette vie".

Ce corps vit à Edmonton, dans l'Alberta au Canada. Sous la direction du Siri Singh Sahib Yogi Bhan, je voyage partout où il me guide. Bhagat Kabir a dit « Je suis le chien de mon maître, il tient ma laisse, là où il m'entraîne je vais. »

Q: Je suis curieuse de savoir comment les yogis se connectent aux éléments et aux esprits de la nature. On parle de gnomes, fées, elfes et tous ces êtres. Et beaucoup d'êtres de ces domaines veulent créer une communication avec le domaine humain. Y a-t-il une connexion avec cela dans les traditions avec lesquelles vous travaillez ?

R: À l'origine, pendant la formation des yogis, il ou elle devait passer à travers les cinq éléments. Je suis en train de raviver ce programme. Dans deux ans le programme sera prêt, donc attendez-vous à le voir.

Tant qu'on n'est pas passé à travers les cinq éléments on ne peut pas aller au-delà du domaine du corps et du mental.

Traditionnellement, les pratiques de yoga commencent avec l'élément de la terre. Un yogi devait y passer 6 à 12 ans. Cela dépend de la personne. Parfois on ne maîtrise qu'un seul élément dans une vie. Parce que dans la tradition yogique, ces vies sont une toute petite page du grand livre de la vie, de l'existence. Donc un yogi passait de 6 mois à 12 ans avec l'élément de la terre, à méditer avec l'élément de la terre dans des cellules de méditation sous terre. J'organise un yatra en Inde en novembre, et on visitera ces endroits, ces cellules sous terre- les cellules de méditation Baba Siri Chand. Le neuvième Guru est resté assis pendant 27 ans dans une cellule sous terre. C'était pour se connecter à l'élément de la terre. Une fois que vous connaissez la terre, vous transcendez la terre, et bien sûr il y a des kriyas, des mantras et des enseignements ésotériques liés à la terre. Ensuite c'est l'élément d'après. Encore une fois, ça prend entre 6 mois et 12 ans. Le second élément c'est l'eau. Vous restez assis dans l'eau, vous êtes avec l'eau, vous vous immergez dans l'eau. Guru Nanak a reçu l'illumination sous l'eau. Quand Boudha a atteint l'illumination c'était sous l'arbre Bodhi. Pour Nanak c'était sous l'eau. Même dans notre vie de tous les jours, ces éléments jouent un rôle important. Ils nous contrôlent de bien des façons. Il y a un élément qui domine en chacun. Certains d'entre nous ont beaucoup de feu. Certains ont beaucoup de terre, solides, enracinés. D'autres sont toujours dans les airs, et d'autre toujours perdus dans les éthers. De même chaque enseignant, chaque maître, chaque grand sage, a aussi un élément dominant. L'élément du Boudha était la terre. Donc quand il a atteint l'illumination la première chose qu'il a faite c'était de mettre sa main dans la terre et il a dit « Que la terre soit témoin de mon illumination » L'élément de Guru Nanak c'était l'eau. Il a atteint l'illumination dans les profondeurs de l'eau. Lors de notre yatra en novembre nous visiterons aussi des rivières. Après son illumination dans l'eau il était fluide comme une rivière qui coule, partout sur la planète terre il a unit l'humanité en immergeant chacun dans le Naam. Donc dans la tradition des Gurus, chaque endroit sacré est près d'un lac, près d'une rivière. S'il n'y a ni l'un ni l'autre alors il y a toujours un puits. Si vous allez en Inde, dans tous les monuments des Gurus, il y a toujours l'élément de l'eau à côté.

Dans la tradition Kundalini l'eau est un élément très important. Vous devez vous baigner dans l'eau froide avant de vous unir à Dieu. Donc mêmes les chemins spirituels ont un élément. L'élément du chemin en Kundalini c'est l'élément de l'eau. Cela vient de Guru Nanak, le sage de l'ère du verseau.

Avant de méditer il est important de se baigner dans l'eau froide. Bien sûr il y a aussi des raisons médicales pour cela, mais les raisons ésotériques on se connecte à l'élément de l'eau. C'est l'élément de cette voie.

Pour en revenir à notre conversation, après être passé à travers l'eau, le yogi entre dans l'élément du feu, et maîtrise l'élément du feu. Il y a des cérémonies du feu. Si vous allez en Inde vous verrez des yogis assis dans le feu. Très ésotérique. Et ensuite il y a l'élément de l'air. Il ou elle s'assoit dans les arbres et médite. Yogi Bhajan, vous savez, est resté dans un arbre, vous avez peut être entendu cette histoire...il y est resté des jours. C'est la maîtrise de l'élément de l'air, et après l'air vous entrez dans le cinquième élément, l'éther. Les yogis vont dans les montagnes où se trouve l'éther.

Donc les éléments jouent un rôle très important. Il est important de trouver notre élément, ou l'élément que l'on travaille depuis des vies. Et cela rend le chemin spirituel très facile. Donc trouvez votre élément, soyez avec élément, méditez avec votre élément.

Si vous ne connaissez pas votre élément, c'est très simple. Si vous êtes sur la voie du Kundalini, commencez avec l'élément de l'eau. En vous asseyant dans des lacs, rivières, et en méditant. Vous serez étonné comme votre conscience change immédiatement. Donc toutes ces choses qui sont dans l'univers, sont là pour être utilisées et pénétrées. Tout ce que vous voyez dans ce monde, dans cette expansion vers l'extérieur- la seule raison d'être de tous ces phénomènes c'est pour que l'on puisse s'y connecter, se relier à leur aspect en nous même, leur aspect qui vibre en nous. Donc tout ce qui est autour de vous peut vous y aider. Il y en a qui appellent cela les fées, les anges, ou les éléments- des noms différents selon les traditions- Certains se relient aux animaux, d'autres aux plantes. Chaque tradition a trouvé une manière de se connecter à la partie visible extérieure qui est un reflet de l'intérieur invisible.

Yogi Amandeep Singh reviendra en France en 2016, ses stages seront annoncés sur [le site de la FFKY](#) et sur le forum Yahoo de Kundalini Yoga France

Evènements

« Graines de joie » Formation Yoga Ludique

Sat Nam Jis,

Nous sommes des lumières dans des corps de chair... s'en souvenir et laisser briller cette flamme procure une joie paisible, profonde et invincible. Ce sont ces graines de joie que j'aime raviver chez petits et grands.

Hypersensible depuis l'enfance, mon parcours difficile m'a fait prendre conscience qu'un accompagnement bienveillant et plein de sagesse est précieux pour ressentir son joyau ou « sat nam ».

J'ai ensuite joué au yoga avec des enfants de 3 à 12 ans depuis 2006, un régal et des challenges qui m'ont amenée à partager mes expériences et outils, sur les traces de Yogi Bhajan.



Avec les enfants je traduis « Ong namo guru dev namo » par « Soleil intérieur, flamme de mon cœur, guide mon chemin » et nous jouons au yoga (chant, danse, jeux à 2 ou en groupe, création de mandala, etc...).

Même sans formation je vous invite tous à jouer spontanément au yoga avec vos enfants ou ceux de votre entourage, à les dépayser, cultiver leur confiance en eux et en la vie en ces temps de chamboulements collectifs.

Je sens que les nouvelles générations nous apportent des trésors insoupçonnés mais ont besoin de notre amour, de notre sagesse et de notre créativité pour y accéder pleinement et voler de leurs propres ailes dès le moment venu.

Selon notre Yogiji bien aimé, voici 10 choses à faire pour les enfants :

1. Aimez-les
2. Construisez l'estime de soi
3. Défiiez-les...
4. Ecoutez-les
5. Demandez le respect
6. Fixez-leur des limites
7. Faites que Dieu soit une part de leur vie
8. Développez l'amour de l'apprentissage
9. Aidez-les à avoir l'esprit communautaire
10. Laissez-les partir

Au moment où j'écris ces lignes notre fille a tout juste 7 mois, c'est un rayon de soleil quotidien et notre 1er enseignant. Je prie pour que cette flamme ardente et innocente brille dans les yeux de chaque humain et ne ternissent plus jamais.

Ces 4 jours de formation Yoga ludique que j'anime (module de base + module d'approfondissement) sont accessibles à tous quelque soit son expérience du yoga, de l'animation et du contact avec les enfants. Il s'agit en fait d'un « best of » très condensé pour apprivoiser l'esprit du yoga, la pédagogie par le jeu, la coopération et l'encouragement, expérimenter des jeux et raviver sa créativité personnelle. L'idée est aussi de raviver la flamme des grands pour mieux accompagner les petits.

C'est aussi ce qui anime [notre projet d'école de la vie](#) mais c'est un autre sujet...



Dans la continuité de la formation Yoga ludique j'ai beaucoup cherché des rythmes et musiques inspirantes pour les enfants en français avec la vibration des mantras mais sans succès alors je nourris ce rêve de co-créer un album cd pour les enfants en français avec les mantras du Yoga Kundalini, intitulé « Enfants de lumière, sur les traces de Yogi Bhajan ». J'ai écrit les textes (qui peuvent évoluer) et trouver le studio d'enregistrement mais n'étant pas musicienne, de l'aide est bienvenue pour concevoir la musique.

Si ce projet résonne en vous, que vous êtes près du Var et assez disponible, n'hésitez pas à [me contacter par mail](#).

Laissons de l'espace créatif à la lumière de nos enfants intérieurs, c'est un précieux don de joie qui nous a été confié.

Douce
Valérie-Varanjeet.

unité,

www.varyoga.com ou sur [Facebook](#)

Recettes

Comment remplacer les œufs ?

Selon le mode de vie yogique 3HO, Yogi Bhajan nous a invités à ne consommer ni viande, ni poisson, ni œufs. « Les végétariens ne consomment rien qui ait eu une maman. » Yogi Bhajan.

La consommation d'œufs comme de chair animale causent une augmentation d'acide urique dans le corps, ce qui intoxique le foie, et pollue le sang. Selon Yogi Bhajan, la controverse sur la consommation d'œufs est principalement liée à une phobie du manque de protéines, qui n'est pas justifiée. Avec une alimentation saine et riche en céréales, légumineuses, oléagineux, fruits et légumes (à feuilles vertes principalement), le corps trouve toutes les protéines dont il a besoin. Alors comment remplacer les œufs dans les recettes que nous avons l'habitude de consommer (gâteaux, cakes, crèmes, tartes...) ? Voici plusieurs alternatives qui vous permettront de continuer à cuisiner vos plats préférés.

Dans les gâteaux, biscuits, muffins, cakes... :

L'œuf a principalement un rôle de liant et/ou de levant dans les gâteaux, et apporte de l'humidité. Vous pouvez dans certaines recettes carrément supprimer les œufs, voire trouver des recettes de gâteaux sans œufs. Ou alors remplacer 1 œuf par :

· 1 càc de bicarbonate de soude et 1 càs de vinaigre de cidre (le goût est imperceptible) pour un effet levant. Ne pas en mettre plus.

- 1 càs de vinaigre de cidre ajoutée à 180 ml de lait (de vache ou végétal) fera cailler ce dernier, pour plus de moelleux et un effet levant.
- ½ banane bien mûre écrasée, ou 60 ml de purée de fruits ou de légumes (pomme, potimarron, courge...) pour humidifier et aérer.
- 1 càs de fécule (de maïs, de pomme de terre ou de tapioca) + 2 càs de liquide (lait, eau) pour un effet liant et épaississant.
- 2 càc de graines de lin moulues mélangées à 2 càs d'eau : en quelques minutes le mélange devient gélatineux et visqueux comme un œuf, et aura un effet liant.
- 60 ml de yaourt ou de tofu soyeux pour apporter de l'humidité et du moelleux.

Dans les crèmes, flancs, quiches, sauces ... :

Ici on recherche plutôt un effet gélifiant, liant et épaississant.

- 1 càc d'agar agar avec 15 ml d'eau. L'agar agar est un gélifiant qui doit être chauffé quelques minutes (suivez les instructions du paquet). Il permet de réaliser des flancs et d'épaissir des préparations (crèmes, appareil à quiche...).
- 50 g de tofu soyeux mixé ou de yaourt de soja pour un appareil à tarte ou quiche onctueux.

Les farines de pois chiche et de soja ou les farines d'avoine ou d'orge précuites ont un fort pouvoir épaississant et stabilisateur. En les faisant chauffer mélangées à un liquide, on peut épaissir des sauces, réaliser des crèmes, un appareil à quiche, une pâte à crêpes...

Autre :

Pour faire doré un feuilleté ou une brioche, mélanger un peu de lait avec du sirop d'agave et l'étaler au pinceau avant d'enfourner.

Pour réaliser des galettes ou boulettes salées de céréales / légumineuses ou des panures, utiliser le mélange graines de lin et eau, ou fécule et liquide. Pour une crème pâtissière, à la place de la poudre custard ou la poudre impériale (elle même sans œufs) vous pouvez réaliser votre propre mélange avec 40 g. de farine, 20 g. de fécule, 100 g. de sucre, à diluer dans 560 ml de lait + vanille et faire chauffer jusqu'à épaississement. Astuce : pour une belle couleur jaune, ajouter une pincée de curcuma au mélange sec.

Pour des « œufs brouillés », émietter du tofu ferme assaisonné d'herbes, épices et sauce soja, et faire revenir à la poêle dans un peu d'huile végétale.

Chaque recette étant très différente, ces quantités ne sont qu'une indication. C'est à vous maintenant de tester, pour trouver ce qui convient le mieux à chaque recette. Et comme toujours, suivez votre intuition !

Place à la pratique avec deux recettes : une omelette et un gâteau au yaourt.



Une omelette sans casser des œufs

Ingrédients :

- 120 g de farine de pois chiches
- 300 ml d'eau
- 1 petit oignon
- Légumes de saison
- Epices et herbes de votre choix
- Huile d'olive

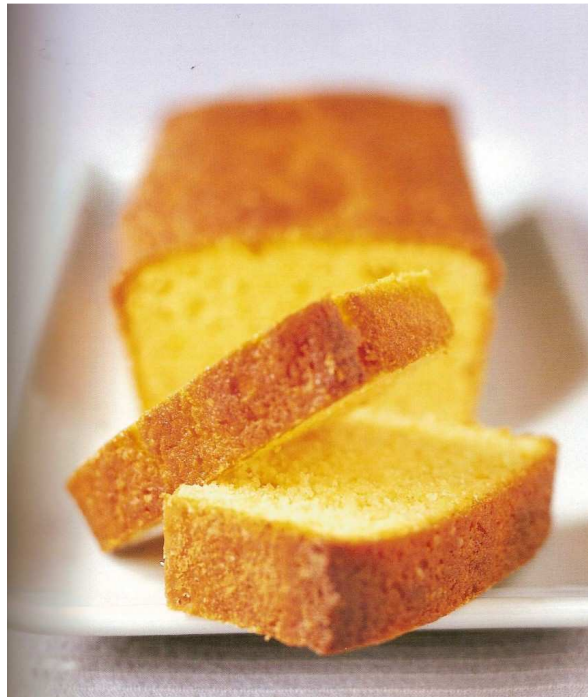
Préparation :

Mélanger la farine à l'eau en évitant les grumeaux. Y ajouter les légumes coupés en petits cubes (champignons, poivrons...), le sel et les épices (curcuma, coriandre, cumin, poivre...).

Faire revenir dans une poêle les oignons finement émincés dans l'huile d'olive. A feu vif, verser la préparation, et baisser le feu après quelques minutes. Laisser cuire une dizaine de minutes à feu doux et couvrir. Laisser cuire encore une dizaine de minutes en surveillant.

Déguster avec des frites maison et une belle salade.

Gâteau au yaourt



Un classique qui ne nécessite pas d'œufs pour être moelleux !

Ingrédients :

- 1 pot de yaourt de soja (150 g)
- 3 pots de farine blanche
- 2 ou 3 pots de sucre blanc non raffiné
- 1/2 pot d'huile
- 2/3 de pot de lait de riz (ou autre lait végétal)
- 1 c à s de bicarbonate
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- Extrait de vanille
- Facultatif : 1 pot de noix de coco râpée (dans ce cas mettre plus de lait), fruits secs, pépites de chocolat, morceaux de pommes ou poires ...

Préparation :

Préchauffer le four à 180°. Mélanger les ingrédients secs puis ajoutez les ingrédients humides. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Verser dans un moule à gâteau graissé ou des moules à muffins et cuire à 180° pour respectivement 40 minutes ou 25 minutes. Surveiller la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche.

Parfait pour un petit déjeuner ou un goûter avec un verre de lait d'amande.

Bon appétit ! Sat Nam !

Sohagani Kaur

Shabad

Sampuran Kriya : Un antidote à la peur

SAMPURAN KRIYA – Le 33ème Verset du Japji Sahib

Quiconque chante le 33ème verset du Japji Sahib 25 fois par jour, il n'y a rien sur terre qu'il ne puisse avoir. Guru Nanak chantait ce verset comme un Sampuran Kriya, un parfait , parfait sceau. Ce verset signifie que si vous ne demandez rien, vous aurez tout—c'est la loi. Quiconque chante ce verset 25 fois par jour, il n'y a rien sur terre qu'il ou elle ne puisse avoir. Ne demandez rien, louez simplement le Seigneur.

Yogi Bhajan, 3 juillet 1982

Parfois, en tant qu'humain, nous oublions que celui qui nous a créé nous aime réellement. Nous passons nos vies à la recherche d'un sentiment de sécurité. Nous cherchons cette sécurité dans le monde matériel ,plutôt que de le rechercher dans l'amour du Créateur. L'opposé de l'amour n'est pas la haine. L'opposé de l'amour est la peur. La peur est ce qui tue l'expérience de l'amour. Nous faisons tant de choses sur le plan matériel pour essayer d'empêcher la peur de prendre le dessus sur nos vies. Nous essayons de construire notre propre sécurité juste pour tenir la peur à distance, espérant qu'un jour, l'amour que nous désirons ardemment viendra.

Pratique suggérée :

Le 33ème verset , lorsqu'on le récite 25 fois par jour, nous amène à cet état de réédition , dans lequel nous réalisons, Oh la la, vraiment je ne peux pas. Je n'ai vraiment pas le pouvoir. Mais il y a un Créateur aimant, universel ,infini, Divin—et les mains de celui la peuvent tout faire. Donc arrêtons cette illusion que nous avons le pouvoir, et apprécions simplement les mains de ce Un , et ce qui a déjà été fait pour nous. Dans une telle conscience, nous découvrons et trouvons que l' Amour est là. L'Amour a toujours été là, et en acceptant ce que le Créateur Aimant veut nous amener, nous avons toute la sécurité dont nous avons besoin.
EK ONG KAAR KAUR KHALSA

ESPAÑOLA NOUVEAU MEXIQUE

*Ä€khan jor chupÄ€ nah jor. Jor na mangan, den na jor
jor na jÄ€van, maran nah jor,jor na rÄ€ j mÄ€ l, man sor.
Jor na surtÄ€, giÄ€ n vÄ€chÄ€ r.Jor nah jugtÄ€, chhutÄ€ sansÄ€ r
jis hathh jor, kar vekhÄ€ soe. nÄ€ nak utam nÄ€ch na koe.*

*Nul pouvoir de parler, nul pouvoir de se taire;
Nul pouvoir de mendier, nul pouvoir de dionée;
Nul pouvoir sur la vie, nul pouvoir sur la mort;*

*Nul pouvoir de régner, ni sur des biens terrestres, ni sur le mental perturbé;
Nul pouvoir sur la conscience, la sagesse, la méditation;
Nul pouvoir sur les façons de quitter le monde.
Le détenteur d'un tel pouvoir l'exerce, et il le contemple.
Ô Nanak, nul n'est plus haut ni plus bas.*

Sélectionné par Siri Nirankar Kaur

Kriya

Tap Yog Karam Kriya

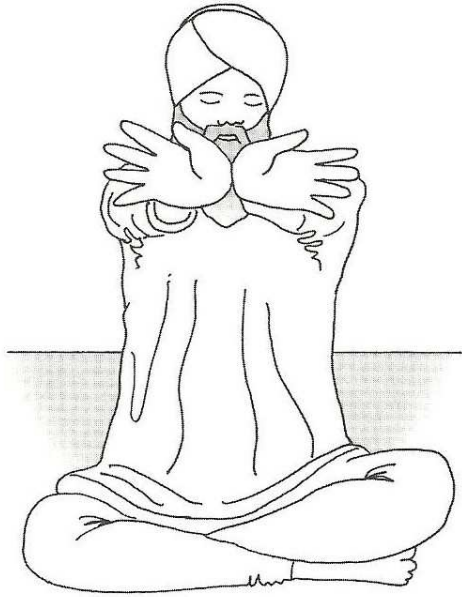
Enseigné par Yogi Bhajan le 11 octobre 1976

Il n'y pas besoin de beaucoup de postures du Poirier, la tête en bas, les jambes en l'air, de s'entraîner pendant 25 ans avant d'y parvenir, etc. Non ! Non, pas besoin de cela. Le bon mot au bon moment suffit : précisément quand le corps, le mental et l'âme appartiennent à l'Infini. C'est pourquoi on appelle ce très précieux kriya Tap Yog Karam Kriya. Tapa désigne l'essence de l'esprit du Soi, le feu de l'esprit. Il a l'air un peu difficile, mais si vous le pratiquez dans la bonne direction, si vous le faites de la bonne façon pendant le temps adéquat, vous serez surpris. Il renforcera votre volonté d'une telle façon, il vous donnera une telle compréhension de votre personnalité, que vous aimerez vraiment pratiquer japa de cette façon. Yogi Bhajan Assis en posture confortable, les jambes croisées et le dos droit, rentrez légèrement le menton pour allonger la nuque.

Dans cette posture, tendez les bras devant vous ; maintenez-les parallèles au sol. Joignez les poignets, et ouvrez largement les mains, les paumes vers l'avant, les doigts pointant vers les côtés. Les yeux presque fermés, concentrez votre regard sur le bout du nez, mais sans contraction. Commencez à chanter rythmiquement, de façon monotone, sur une expiration, sans reprendre son souffle :

*sat nâm sat nâm
sat nâm sat nâm
sat nâm sat nâm
wâhé gurû*

Continuez ainsi pendant 11 minutes.



Pour terminer, inspirez profondément et retenez le souffle en maintenant fermement votre posture pendant quelques secondes. Puis expirez. Faites cela encore deux fois, puis détendez la posture.

Commentaires

Notre âme s'incarne avec une intention, un potentiel à réaliser. Mais nous n'avons pas toujours la capacité de le manifester consciemment, du fait de nos habitudes subconscientes, de nos schémas de pensée et autres samskaras, qui interfèrent négativement avec les forces de l'âme, consomment notre énergie et dispersent notre attention.

Toutefois, lorsque nous parvenons à nous défaire de ces habitudes négatives et à en installer consciemment de nouvelles qui sont à notre service, alors nous jouissons de la pleine maîtrise du Soi et de notre destinée. Mais cela demande un système nerveux solide et une volonté à toute épreuve.

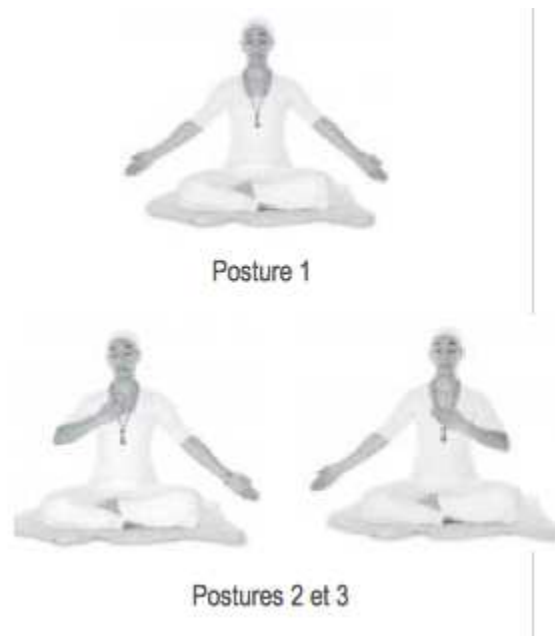
Ce kriya développe tapa : le feu de la transformation, qui brûle les toxines et la négativité; l'énergie et la chaleur nécessaires pour changer le plomb en or. Tapa désigne ainsi l'ardeur spirituelle, l'intensité dans la pratique, l'enthousiasme, le pouvoir de la volonté, la capacité de fournir un effort intense au service de sa transformation personnelle.

Méditations

Méditation pour la richesse et l'intuition des possibles

Enseignée par Yogi Bhajan le 2 février 1976

1ÈRE PARTIE : Échauffement



Posture : Asseyez-vous en tailleur.

Moudra : Écartez les bras de façon détendue sur les côtés avec les paumes des mains tournées vers l'avant (Posture 1). Repliez alternativement chaque coude en ramenant les paumes vers le centre de la poitrine, mais sans la toucher (Postures 2 et 3).

Ne repliez pas les poignets, ni les mains. Faites ce mouvement aussi rapidement que possible en équilibrant le mouvement rythmique de vos mains.

Continuez ce mouvement pendant 3 à 11 minutes.

2ème partie : Méditation



Posture : Restez assis en tailleur.

Moudra : Pour égaliser l'énergie, reliez par leurs extrémités les doigts de la main gauche à ceux de la main droite, tout en gardant les pouces séparés et pointés en direction du centre du Cœur. Les doigts sont en contact sans tension et les mains sont détendues. Les pouces ne se touchent pas.

Concentration des yeux : Regardez à 60° vers le bas, à travers l'espace délimité par vos mains.

Mantra : Inspirez et chantez le mantra "Hariang" 16 fois sur l'expiration. Ce cycle de chant devrait durer environ de 13 à 15 secondes.

Durée : Pratiquez cette méditation de 11 à 31 minutes.

COMMENTAIRES :

Il vous faudra peut-être 2 mois pour arriver à maîtriser cette méditation, mais si vous la pratiquez pendant 90 jours, elle pourra activer votre cerveau d'une façon telle que vous pourrez vivre vos potentialités de façon créative et exploiter les opportunités qui se présenteront à vous.

Sélectionnée par Dominique Puvilland

Reportage

Kundalini Yoga Festival en Norvège



Sat Nam chers tous,

Sur demande de Siri Avtar, me voici à vous écrire afin de vous raconter un peu notre expérience de l'organisation du premier Kundalini Yoga festival en Norvège, qui a eu lieu en juin dernier. Pour nous cet événement et la manière dont il a été monté et s'est déroulé est indissociable de l'histoire même du développement de la Sangat Norvégienne.

Sangat Norvégienne et contexte

Nous ne le savons pas exactement, mais lorsque nous sommes arrivés en Norvège il y a bientôt 5 ans, nous estimions le nombre d'enseignants de Kundalini Yoga à entre 25 et 30 personnes au niveau national avec seulement un Teacher Training organisé par une équipe suédoise sur Oslo. Alors, fraîchement débarqué et fort de l'expérience française et hollandaise, nous avons réuni autant de contacts possible et j'ai envoyé un email aux enseignants qui disait en substance: « Sat Nam mes amis, ici Jaideep, nous venons d'arriver en Norvège et voyons qu'il n'y a pas d'association norvégienne d'enseignants de Kundalini Yoga. En France il y a une grande Sangat et une association nationale qui fonctionne, réunissons-nous et créons l'association norvégienne, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues! » Et là, à ma grande surprise, nous reçûmes quelque chose de l'ordre de 80% de retour négatifs. « Mais qui es-tu pour prendre cette initiative ? », « nous n'avons pas besoin de cela », « bonne idée, mais ceux qui ne peuvent pas s'exprimer en norvégien (dont je faisais moi-même partie avec un autre yogi) ne devraient pas pouvoir être membres du bureau »... et autres attaques personnelles et manigances pour monter les intéressés contre nous.

Cela a été pour moi une surprise totale. Je ne comprenais pas ces réactions. Nous n'avions en fait que mis en lumière une sorte de guerre de territoire qui avait lieu essentiellement sur Oslo, et qui continue encore aujourd'hui. Certains que je considérais comme étant mes amis ont été également contaminés par cet esprit, et ont même été jusqu'à se présenter publiquement devant Guruka Kaur, directrice d'IKITA, comme fondateur et initiateur unique de l'association, avec cette obsession

de paraître être le premier, le plus connu, le plus savant, dans une société norvégienne où tout passe par Facebook et ses campagnes de webmarketing personnelles.â€” Par rapport à la France, la Norvège a un retard de 40 ans dans le développement du Kundalini Yoga. Rien à voir avec une Sangat mature, comme peut l'être la Sangat française, où les anciens tempèrent les choses par leur expérience et leur présence.

Étant conscients du potentiel, et vivant coupés du reste de l'Europe, nous faisons face à des comportements d'avidité et de recherche de pouvoir. Mais, heureusement pour nous, nous n'étions pas seuls. Car issus de la partie « Europe continentale » de notre grande famille (ma femme enseignait à Amsterdam lorsque je l'ai rencontrée), nous avons reçu de nombreux soutiens des plus hauts responsables des organisations (IKYTA, 3HO, ...) grâce à notre réseau. Et le message était: « le processus que vous traversez est tout à fait normal. Les égos se tendent, continuez ».

Mes pensées vont à Seva Kaur et Singh Khalsa, qui avaient été envoyés en Norvège par Yogi Bhajan lui même il y a 30 ans. Pour faire court, nous avons finalement réussi à fonder l'association malgré un processus long et douloureux, et continuons à avancer malgré les difficultés. C'est donc dans ce contexte que l'organisation du festival a eu lieu.



Organisation du festival

Là encore, les egos se sont réveillés et tendus. Nombreux étaient ceux qui voulaient se montrer et décider, mais peu étaient prêts à fournir le vrai travail. Ma femme Guru Sangeet Kaur a été l'initiatrice et la coordinatrice du projet. Elle avait une claire vision de l'organisation et fit tout son possible pour prendre en compte tous les avis et toutes les considérations, parfois même émanant de certains qui nous ont laissé tomber juste avant le festival, convaincus par certains « opposants » de nous lâcher à la dernière minute. Nous avons par exemple bougé le festival de son lieu initial qui présentait moins de complexités logistiques pour satisfaire certains qui nous ont lâchés au dernier moment. Bref, tout s'est tout de même admirablement bien passé. Le festival a eu lieu dans et autour d'une chapelle au beau milieu de la forêt. Un endroit magnifique à 5km à pied du lieu le plus proche où il était possible de garer nos véhicules, dans la région d'Oslo. Un très bon yoga pour nous a été de transporter tout le matériel, Gong, nourriture, etc... en charrette à travers la forêt... La cérémonie d'ouverture a eu lieu le vendredi soir après un dîner servi à 17h, et la cérémonie de clôture le samedi soir. Sadhana le samedi matin, les workshops ont eu lieu la journée du samedi. Lors de la cérémonie d'ouverture, j'ai fait un peu d'histoire, et honoré la mémoire de Guru Hans Singh et Seva Singh sans qui ce festival n'aurait

pu avoir lieu. Une méditation chantée a ensuite été dirigée par une volontaire. La nuit du vendredi au samedi, nous nous sommes relayés pour jouer du Gong en continu pour ceux qui souhaitaient dormir en méditation au son de cet instrument fascinant. Le matin du samedi, nous avons invité une personne que nous ne connaissions pas et qui s'était portée volontaire pour conduire la Sadhana.

Le programme des workshops n'étant pas assez fourni, nous avons du à la dernière minute proposer deux workshops supplémentaires. Un par ma femme sur le thème yoga parent-enfants, et un que j'ai assuré sur le thème « subconscient, contrôle du mental et mantras ». Il y avait aussi un workshop « kriya pour l'ouverture du Coeur », et un atelier de danse.



Personnellement, et surtout lors de la cérémonie de clôture, j'ai vraiment senti, à une échelle différente bien-sûr, la même énergie que lors de notre grand festival européen en France, avec la Sadhana, les mantras, les workshops, les rencontres au-delà de toute origine et l'amour pure que nous pouvons partager dans ces moments-là.





Après cette expérience, plusieurs ont été convaincus de se rendre au festival européen en France. Nous ne voulions pas avoir trop d'ambitions afin de rendre le projet réalisable, en tirer les enseignements pour l'année suivante, et se servir de cela comme base pour faire grandir le festival, en durée passée sur place et en contenu. Nous avons fait financer une partie des coûts par l'association nationale, afin de réduire le prix de l'inscription pour les participants. Nous avons vu arriver des yogis venant de toute la Norvège, et nous faisant part de leur gratitude pour cet événement. Et ce qui m'a frappé, c'est à quel point j'ai pu sentir le besoin de Sangat chez le plupart des participants. Ce sentiment de « enfin, nous ne sommes plus seuls ». Et cela, mes amis, valait largement toutes les épreuves que nous avons dû traverser jusque-là. Cette joie a été notre rétribution, et c'est ainsi que nous avons réalisé à quel point cela en avait valu la peine, et à quel point cela était en fait le plus important. Ainsi, ma femme se joint à moi pour vous dire que cette gratitude, nous voudrions vous la passer à vous qui me lisez aujourd'hui, ainsi qu'à nos enseignants qui ont fait de nous des enseignants de Kundalini Yoga, et nous ont aidés à devenir des yogis que rien ne saurait arrêter tant que nous restons fidèles à notre Sadhana et à la pureté des enseignements que nous avons reçus.

Dans ce même esprit de rapprocher les membres de notre Sangat, nous venons de lancer le dimanche 13 septembre « The Yogi's Podcast » sur yogispodcast.com. Certains d'entre vous ont peut-être vu les posters au festival cet été. C'est un projet sur lequel nous travaillons depuis 3 ans. Sur le site internet, vous trouverez en libre téléchargement des interviews audio de yogis et enseignants que nous recueillons depuis plus d'un an sous la forme de podcasts. C'est en anglais. Mais s'il y a des bonnes volontés qui voudraient faire la traduction et le doublage des interviews, Welcome! S'il y en a parmi vous qui souhaiteraient nous recommander une personne à interviewer Welcome!

Ce que je retire personnellement de toute cette expérience est : **Continuons à croire en nous, et n'abandonnons jamais.**

Love to all,
Sat Nam,
Jaideep Singh

[Coordonné par la FFKY](#)