

21 jours à la découverte de  
*Sahaja Yoga*



Découvrez comment il est possible aujourd'hui d'accéder à une connaissance unique, de faire l'expérience d'un état de conscience sans pensées et d'être réellement connecté en tout temps et en tout lieu avec l'Énergie Divine omniprésente qui nous a créés.

---

Tout a déjà été dit ou écrit. Il est temps, au-delà de toute croyance aveugle, d'en faire l'expérience.

---



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Shri Mataji Nirmala Devi	7
Vivre l'expérience	9
Méditation pour vivre l'expérience de l'éveil de la Kundalini	10
Les Vibrations	12
Le système subtil	12
Les sept chakras principaux du corps subtil	13
Sentir les Vibrations	14
Méditation quotidienne	15
Comment méditer	16
Monter sa Kundalini	18
Se donner un Bandhan	19
Programme des 21 jours	20
Introduction	20
Quotidiennement	20
A expérimenter dès la 1ère semaine	22
A expérimenter dès la 2ème semaine	24
A expérimenter dès la 3ème semaine	25
Conclusion	27
Mes notes personnelles	30



## INTRODUCTION

Ce document a pour but de vous guider dans vos premiers pas vers la découverte de la méditation selon Sahaja Yoga. Cette pratique commence par l'expérience de la «Réalisation du Soi» que vous pouvez faire directement depuis notre site web '[www.sahajayoga.ch](http://www.sahajayoga.ch)', ou selon les explications données plus loin.

La Réalisation du Soi était, jusqu'à l'avènement de Sahaja Yoga, l'aboutissement d'un long processus de purification auquel devaient se soumettre les chercheurs de la Vérité. Elle était rarement atteinte et pouvait nécessiter une vie entière de méditation, de renonciation, d'ascèse et cela impliquait donc de se retirer de la société pour s'y consacrer entièrement.

Toutefois, la possibilité d'obtenir cette expérience sans purification préalable, collectivement et sans distinction de race ni de caste ou d'âge, sans prérequis intellectuel ni financier, fut aussi annoncée jadis par des prophètes et des visionnaires de renom. Ce développement spontané fait partie de l'évolution naturelle de l'humanité et nous amène donc aujourd'hui au seuil de l'état ultime de la conscience humaine, en ouvrant enfin la voie à la connaissance de qui nous sommes véritablement: le Soi, l'Esprit.

Cette connaissance n'est pas une connaissance théorique qui s'apprend dans les livres ou qui se pratique à travers des rituels déconnectés de la réalité, elle ne relève pas d'une croyance aveugle. Cette connaissance est un devenir, un état d'être, qui ne peut être atteint que par la pratique et l'expérimentation de la méditation.

Dans Sahaja Yoga, la Kundalini, énergie maternelle, lovée dans l'os sacrum, est éveillée au début du processus. Cet éveil n'est bien sûr pas total ni définitif, vu l'imperfection de notre état intérieur, mais il est suffisant pour permettre de voir en soi-même et d'entreprendre ce processus de purification. Cette énergie va vous guider, vous indiquer ce qui doit être amélioré, et faire ce nettoyage intérieur en douceur et en profondeur. Elle va vous permettre d'entrer dans un nouvel état de perception, la conscience sans pensées.

Il s'agit d'un état où le Soi, ce que nous sommes en réalité, peut se manifester à notre conscience, celle-ci n'étant plus perturbée par les mouvements et barrières du mental. Nous entrons alors dans un état de paix intérieure, de sérénité, de pure conscience et connaissance, et de vraie joie. Il ne s'agit pas là juste d'une théorie, mais bien de faits vérifiables, gratuitement puisque l'instrument de cet état est inné dans tous les êtres humains.

Nous vous invitons donc à faire cette expérience et à en découvrir les effets et bienfaits de la méditation, en suivant ce petit mode d'emploi pour 21 jours. Accordez-vous ce temps comme une période de découverte, un peu à la manière d'un scientifique qui s'est vu confier une méthode à expérimenter. Cela demande juste un peu d'attention chaque jour, la régularité étant le meilleur moyen de progresser.

Soyez honnête avec vous-même, sincère, patient, décontracté, régulier, restez plutôt dans une attitude d'observation et cette expérience se révélera à vous.



L'échelle de Jacob  
par William Blake  
(1757-1827)



*“Il est important que chacun d'entre nous, notre société et l'humanité tout entière acquièrent la connaissance de ses racines. Dans cette quête, Sahaja Yoga permet à l'individu de devenir son propre guide.”*

## *Shri Mataji Nirmala Devi*

*“C'est le droit de chacun d'atteindre cet état dans notre évolution, et tout ce qui est nécessaire se trouve déjà placé à l'intérieur de nous. Mais comme je respecte votre liberté, vous devez avoir le désir d'atteindre cet état. On ne peut pas vous y forcer.”*



## SHRI MATAJI NIRMALA DEVI



Shri Mataji Nirmala Devi est née le jour de l'équinoxe de printemps, le 21 mars 1923 à midi, à Chindwara, une petite ville au centre de l'Inde, dans une famille chrétienne. Son père, Prasad Rao Salve, est le descendant direct de la dynastie royale indienne des Shalivahanas qui régna de 230 avant Jésus-Christ à 230 après J.-C sur la province du Maharashtra, de l'Inde orientale.

Shri Mataji, avec sa famille, a tout sacrifié pour l'indépendance de l'Inde car, pour Elle, une vraie spiritualité ne pouvait se développer que dans un monde libre. Bien que Shri Mataji ait été, très jeune, consciente de sa mission, elle a montré par son propre exemple qu'une vie spirituelle intense était parfaitement compatible avec celle d'une femme au foyer. Ainsi c'est dans la vie de tous les jours et parmi les rencontres ordinaires que sa spiritualité s'est manifestée et, qu'elle continua de travailler à la préparation d'un événement majeur.

Le 5 mai 1970, Shri Mataji initia et mit à la portée de tous la méthode qui permet de donner la Réalisation du Soi « en masse ». Elle commença à partager cette expérience publiquement, lors de conférences. A cette époque, son mari avait été nommé Secrétaire Général de l'Organisation Maritime des Nations Unies, un poste auquel il fut réélu 17 années consécutives. Le siège central de l'Organisation Maritime se trouvant à Londres, c'est là que Shri Mataji commença à développer Sahaja Yoga. Ce qui n'était alors possible d'atteindre que par l'ascèse et le renoncement, devint accessible à tout chercheur sincère de la Vérité.

Vous pouvez en découvrir plus sur Shri Mataji sur notre site et dans nos cours gratuits.



*Ce silence s'épanouit, se répand vers l'extérieur, poussant nos pensées à la périphérie de notre conscience. C'est ainsi que l'état de conscience-sans-pensées arrive... Dans cet état, nous sentons réellement la beauté du Silence qui est le coeur de la création...*

— *Shri Mataji Nirmala Devi*





# Vivre l'expérience

Trouvez un endroit calme, propre et agréable pour faire cette expérience. Mettez la photo de Shri Mataji (à la fin de ce document) devant vous sur une table. La photo permet de canaliser l'énergie activant l'éveil de la Kundalini et c'est un support vibratoire.

Allumez une petite bougie devant la photo. Ceci permettra de consumer certaines formes de négativités pendant votre expérience et par la suite dans vos méditations.

Enlevez vos chaussures pour avoir un meilleur contact avec la terre. Installez-vous confortablement sur une chaise ou en tailleur face à Shri Mataji. Lisez une première fois le déroulement de l'exercice, afin de vous familiariser avec lui. Ensuite faites-le avec un désir sincère en suivant chaque étape.

Vous pouvez garder le document sous vos yeux pour suivre les étapes. C'est de votre sincérité et de votre désir pur que dépend l'intensité de l'expérience. Il est important toutefois de rester détendu et sans expectative, simplement en observation intérieure.

Après l'expérience, vous allez placer la main droite à environ 5 à 15 centimètres au-dessus de votre tête et sentir si vous percevez un léger Souffle frais qui sort au-dessus de votre fontanelle indiquant que la Kundalini s'est éveillée et que vous avez votre Réalisation du Soi. Ce Souffle ou ces Vibrations fraîches peuvent aussi être ressentis dans vos mains. Au début, cela peut être parfois un peu chaud, montrant que la Kundalini nettoie certains centres d'énergie bloqués ou obstrués.





## MÉDITATION POUR VIVRE L'EXPÉRIENCE DE L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI



“ *Le désir de connaître l'au-delà apparut dans l'évolution avec la race humaine. Lorsque l'oiseau est dans la cage, il aspire à l'espace du ciel. Ainsi, l'homme fut emprisonné dans la coquille de l'ego et du super-ego afin que son désir de connaître l'au-delà accélère le processus évolutif.* »

*«De la même manière que la graine contient toutes les parties de l'arbre, ainsi chaque être humain contient toutes les semences de son devenir spirituel.»*

— Shri Mataji Nirmala Devi



Gardez la main gauche lors de la méditation vers la photo de Shri Mataji



1) La main droite sur le cœur : 3x « Shri Mataji, suis-je l'Esprit ? »



2) La main droite sur la partie supérieure de l'abdomen : 3x « Shri Mataji, suis-je mon propre maître ? »



3) La main droite sur la partie inférieure de l'abdomen : 6x « Shri Mataji, donnez-moi la connaissance pure »



4) La main droite sur la partie supérieure de l'abdomen : 10x « Shri Mataji, je suis mon propre maître »



5) La main droite sur le cœur : 12x « Shri Mataji, je suis l'Esprit »



6) La main droite dans le creux de l'épaule et du cou : 16x « Shri Mataji, je ne suis pas coupable de tout ».



7) La main droite à plat sur le front : le nombre de fois que l'on veut mais avec le cœur « Shri Mataji, je pardonne à tout le monde et à moi-même »



8) La main droite à l'arrière de votre crâne : 1x « Ô Dieu Tout-Puissant, pardonnez-moi les erreurs que j'ai pu commettre par le passé, consciemment ou inconsciemment. ».



9) Posez la paume droite sur la fontanelle et masser le cuir chevelu : 7x « Shri Mataji, donnez-moi la Réalisation du Soi, s'il vous plaît ».



## LES VIBRATIONS

La Kundalini est éveillée par les Vibrations. Après la Réalisation, on perçoit un léger Souffle frais au-dessus de la fontanelle et dans les mains. Ceci se manifeste à travers notre système nerveux.

C'est pourquoi l'expérience de l'éveil de la Kundalini est perçue concrètement et physiquement et qu'il ne s'agit pas d'une projection mentale. On retrouve dans les écrits anciens cette définition du Souffle de Dieu , p. ex. Spiritus en latin, Pneuma chez les Grecs, Ruh dans l'Islam.

Pendant son ascension, la Kundalini nous indique non seulement où se trouvent les blocages mais elle purifie les chakras (centres d'énergie). Ces blocages peuvent être éliminés avec le temps à l'aide des Vibrations. L'attention devient ainsi plus pure, ce qui nous amène une paix intérieure et permet à notre Soi de se manifester pleinement.



## LE SYSTÈME SUBTIL

Représenté ci-contre de manière simplifiée, il est composé de 3 canaux et de 7 chakras principaux.

Dans l'os sacrum réside la Kundalini qui est la réflexion de l'aspect féminin du Divin en nous et, au niveau du cœur à gauche, réside l'Esprit qui est la réflexion de l'aspect masculin du Divin en nous.

C'est par l'union de l'Esprit et de la Kundalini dans le dernier centre subtil, le Sahasrara chakra, que nous obtenons la Réalisation du Soi.

Nous avons aussi une multitude de centres d'énergie et de canaux répartis dans tout le corps. L'ensemble de ce système subtil est manifesté au niveau physique par notre système nerveux, nos plexus et sous-plexus.

Les plexus nerveux, qui sont reliés chacun à des organes respectifs, sont gérés par les chakras, centres énergétiques spirituels.

C'est ainsi que nous pouvons sentir dans nos mains l'état vibratoire de nos centres. Il est possible de diagnostiquer au niveau subtil notre état vibratoire et ainsi d'identifier la source d'un problème.

Le canal droit représente l'aspect solaire, masculin, l'action, le futur, la créativité, c'est le Yang de la philosophie taoïste. Il est manifesté au niveau physique par le système nerveux sympathique droit.

Le canal gauche représente l'aspect lunaire, féminin, le désir, le passé, les émotions, c'est le Yin de la philosophie taoïste. Il est mani-

festé au niveau physique par le système nerveux sympathique gauche.

Le canal central est celui de l'intégration, de l'évolution, du détachement, de l'équilibre, du présent. Il est éveillé à partir de l'ascension de la Kundalini, et se manifeste au niveau physique par le système nerveux parasympathique central ou système nerveux autonome.

## LES SEPT CHAKRAS PRINCIPAUX DU CORPS SUBTIL

Nom	Pétales	Qualités subtiles	Obstacles
Sahasrara 	1000	Intégration, Réalisation du Soi	Doute quant au Divin, dogmatisme
Agnyc 	2	Pardon, humilité	Orgueil, arrogance, vie centrée sur l'ego, se juger soi-même ou les autres, yeux impurs (baladeurs)
Vishuddhi 	16	Communication, sens de la collectivité, douceur, diplomatie, charisme, respect de soi et d'autrui	Jalousie, culpabilité, absence de pureté dans les relations homme-femme, tabac, langage vulgaire ou superficiel, parler trop ou pas assez
Anahata 	12	Amour, joie, confiance en soi, sécurité, responsabilité, détachement affectif	Attachement, mauvaises relations avec sa mère ou son père, excès d'activité physique ou mentale, peur, manque de foi, attachements
Nabhi 	10	Bien-être, satisfaction, paix intérieure, générosité, partage	Avarice, problèmes domestiques ou familiaux, soucis d'argent et de travail, matérialisme, immoralité, mauvaise attention, fanatisme
Swadisthan 	6	Créativité, inspiration, sens de l'esthétique, perception intellectuelle	Colère, hyperactivité, trop de planification, parapsychologie, occultisme, faux gourous
Mooladhara 	4	Innocence, sagesse, pureté, enfance éternelle	Luxure, excès sexuels, adultère, homosexualité, refoulement sexuel.



Les centres d'énergie ou chakras sont situés au niveau des intrications des fibres nerveuses ou plexus appartenant aux systèmes sympathique et parasympathique, appelées plexus. Leur rôle est très important, car ils gèrent d'importants organes producteurs d'hormones : thalamus, hypophyse, thyroïde, thymus, glandes surrénales, ovaires, testicules. Ils contribuent à la détermination du code génétique et contrôlent, au niveau psychique, les mouvements de notre émotivité et les processus mentaux. Au niveau spirituel, ils contrôlent et nourrissent les divers aspects de notre nature divine. Chacun de ces centres subtils est un réservoir d'énergie pour les plexus.

Vous trouverez des fiches plus détaillées sur chaque chakra sur notre site internet sous la rubrique « Système subtil > Les 7 chakras ».

## SENTIR LES VIBRATIONS

Dans les mains, chaque doigt est relié à un chakra à travers le système nerveux. Un blocage au niveau des chakras sera donc ressenti par de la chaleur, des picotements ou une sensation d'engourdissement du ou des doigts concernés.

Pour sentir l'état vibratoire il suffit de porter l'attention sur la personne (vous-même ou quelqu'un d'autre), le lieu, l'objet ou l'idée dont vous souhaitez percevoir l'état vibratoire. Au début l'attention n'est peut-être pas très stable ou perturbée par les pensées et il est alors plus difficile de percevoir les indications au niveau vibratoire mais, avec une pratique régulière de la méditation, cela devient progressivement plus facile. La sensibilité peut varier en fonction des jours, de votre propre état vibratoire et de l'état de votre système subtil ou encore de votre environnement.

## MÉDITATION QUOTIDIENNE

La méditation est un état de l'être. On ne médite pas, on est en méditation. Elle doit être expérimentée pour être pleinement appréciée et comprise.

La méditation consiste à s'accorder un moment pour aller à l'intérieur et tourner son attention vers le Soi. Notre conscience est embrumée et recouverte par le filtre de notre mental (ego et conditionnements) et la méditation nous permet de nous dégager de cette emprise, de sortir de l'obscurité pour nous identifier de plus en plus avec l'Esprit qui est notre véritable nature. Tant que notre conscience est sous l'emprise des pensées, des rêves et des désirs, le Soi ne peut pas se manifester. C'est comme une image projetée sur un écran : nous nous identifions à la projection de l'image au lieu de nous identifier à la lumière qui est la source, la réalité.

La méditation est donc un état de silence total où peuvent se manifester la paix, la connaissance et la joie de l'Esprit. Cela se développe graduellement par une pratique quotidienne. Il s'agit d'un devenir.





## COMMENT MÉDITER

Choisissez un moment le matin et/ou le soir où vous pouvez consacrer 15 à 30 minutes à votre méditation, et même plus si vous le souhaitez. Tôt le matin, c'est l'heure idéale pour la méditation. Vous pouvez aussi prendre le temps de méditer avant d'aller vous coucher. La méditation du soir réduit l'impact de notre quotidien sur notre sommeil et sur nos rêves.

Installez-vous confortablement devant la photo de Shri Mataji, levez votre Kundalini (voir ci-après) et protégez votre système subtil en faisant un Bandhan (voir ci-après). N'oubliez pas qu'il s'agit de le faire avec attention. Cela ne doit pas devenir un geste mécanique.

Posez alors vos deux mains confortablement sur vos genoux, la paume vers le haut et soyez réceptif, sans vous concentrer, simplement en étant attentif à ce qui se passe à l'intérieur de vous. L'idée est d'amener graduellement votre attention au sommet de la tête, au niveau de la fontanelle où se trouve le 7ème chakra.

Lorsque des pensées se manifestent, n'y prêtez pas attention; observez-les sans vous impliquer. Petit à petit, l'espace entre deux pensées s'agrandit et la paix de la conscience sans pensées vous gagne. C'est dans cette conscience sans pensées que votre méditation va s'approfondir et que vous allez peu à peu découvrir la réalité de votre être intérieur. L'état de notre conscience est vigilant, nous sommes pleinement présents mais sans pensées et sans efforts.

Si au début vous n'arrivez pas à entrer en conscience sans pensées il ne faut pas vous formaliser. Restez persévérant. La meilleure attitude est de ne pas s'attendre à quelque chose, mais juste d'observer et d'être attentif sans se laisser emporter par ses pensées. D'autres techniques sont à découvrir plus loin.

Pour terminer la méditation, levez encore une fois votre Kundalini comme indiqué, puis protégez-vous de nouveau par un Bandhan. Mettez alors tour à tour l'une puis l'autre de vos mains à quelque dix centimètres de votre tête, paume vers le bas, et sentez la fraîcheur qui s'en dégage.





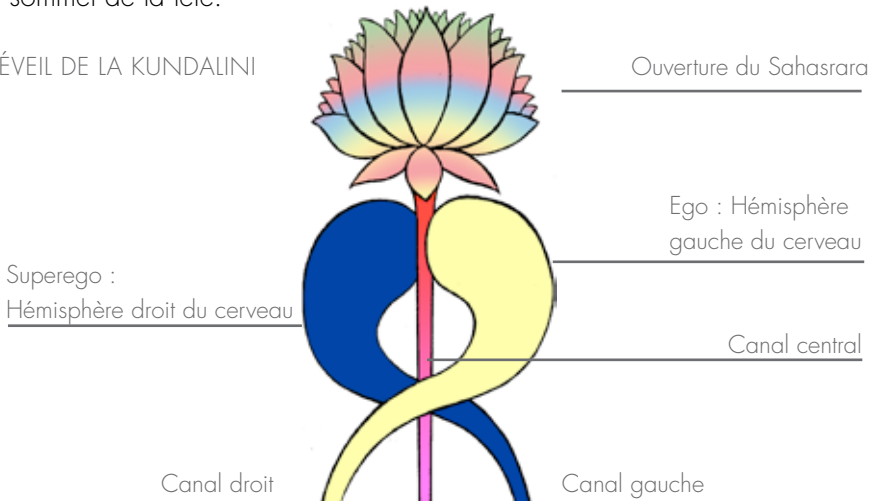


# MONTER SA KUNDALINI



Placez la main gauche à la hauteur de votre os sacrum, la paume vers le corps. Elevez-la d'une manière verticale, jusqu'au-dessus de la tête. Pendant que votre main gauche s'élève, la main droite exerce un mouvement rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre, autour de la main gauche, accompagnant celle-ci dans sa montée. Nouez alors la Kundalini des deux mains au sommet de la tête. Répétez ce mouvement ascendant une deuxième fois en faisant deux nœuds puis une troisième fois en faisant trois nœuds afin de bien fixer votre attention et la Kundalini sur le septième chakra. Ce noeud n'est pas symbolique seulement : il est le support des Vibrations et il contient des Vibrations et il aide ainsi à fixer l'attention au sommet de la tête.

## ÉVEIL DE LA KUNDALINI



## SE DONNER UN BANDHAN



Bandhan signifie en sanskrit protection. Pour vous donner cette protection autour de vos auras, posez la main gauche sur les genoux, paume vers le haut. Placez votre main droite au-dessus de votre hanche gauche et élevez-la gentiment par-dessus votre tête puis redescendez-la doucement du côté droit de votre corps. Ramenez votre main sur le côté gauche en suivant le chemin inverse. Ce mouvement décrit un arc de cercle autour de vous, à l'image d'un arc-en-ciel. Répétez ce geste 7 fois (aller-retour) en tout (une fois pour chaque chakra).

“

*La sensibilité des chakras est émoussée après les premiers chocs qu'on leur inflige. Alors l'Homme s'installe très facilement dans ses habitudes choquantes. Il existe, mais d'une manière très superficielle, car il ne veut pas descendre dans ses profondeurs. En effet, pour ce faire il devrait alors affronter les chocs qu'il a accumulés. Il essaie de les oublier car cela l'aide à exister. Mais le simple fait de vivre ne suffit pas. C'est insultant, frustrant, dégénérant. Bien des êtres courageux veulent réellement faire face à eux-mêmes. C'est eux que Sahaja Yoga peut aider.*

— Shri Mataji Nirmala Devi

”



# PROGRAMME DES 21 JOURS

## INTRODUCTION

Dans Sahaja Yoga la méditation se pratique individuellement et collectivement. La méditation collective nous permet d'aller plus en profondeur car le fait d'être avec d'autres êtres réalisés (dont l'éveil de la Kundalini s'est actualisé) renforce nos Vibrations et facilite la méditation. Mais il faut arriver à entrer dans. Cela dépend évidemment de l'état vibratoire collectif. Comme il s'agit d'un processus naturel, il est important, si l'on veut approfondir graduellement cet état, de pratiquer la méditation chaque jour, matin et soir. Même 5 minutes de silence total suffisent à développer rapidement cet état et à l'installer en nous. Mais il faut arriver à entrer dans ce moment de silence...

La base de cette nouvelle conscience est l'expérience. Ce devenir ne passe que par un chemin de découverte intérieure et ne s'acquiert pas dans les livres ou les universités.

## QUOTIDIENNEMENT

Méditation matinale et/ou en soirée selon les explications données précédemment.

Au début, observez votre état d'esprit. Etes-vous tendu, soucieux, pris par des pensées ou des rêveries ou êtes-vous détendu, relax, dans un état d'ouverture et d'observation? En fonction de votre observation, essayez de laisser aller toutes ces choses, de vous abandonner. Vous pouvez vous poser cette simple question : «Où est mon attention ?».

Une fois que votre attention peut rester de manière stable au niveau de la fontanelle (ou Sahasrara) laissez-vous entrer dans ce silence, en observant vos pensées sans les refouler ni les suivre, juste dans un état de témoin :

Vous verrez se développer en vous cette conscience sans pensées et le Soi pourra se manifester par un état régénérant de paix, de satisfaction et de joie profonde.

La photo de Shri Mataji sert de support vibratoire et facilite l'entrée en méditation. Il est aussi possible bien sûr de méditer dans la nature. Cet instant de méditation est donc un instant privilégié que vous allez souhaiter retrouver plus souvent et établir davantage.

Comme nous sommes chaque jour dans un état vibratoire différent, il convient donc de s'observer pour ne pas tomber dans le ritualisme et les habitudes.

Durant la journée essayez simplement de vous poser de temps en temps la question «Où est mon attention ?» . Vous verrez que peu à peu votre attention sera attirée à l'intérieur de vous et vous pourrez, avec le temps, percevoir mieux la présence de la Kundalini et le changement qu'elle procure à votre conscience.





# A EXPÉRIMENTER DÈS LA 1ÈRE SEMAINE

## EXPÉRIENCE 1

À expérimenter de temps en temps pour permettre d'amener votre attention à l'intérieur.

1. Au début de la méditation faire 3 cycles respiratoires selon ces étapes :
  - Inspirer doucement et profondément
  - Garder l'air quelques instants
  - Expirer doucement et complètement
  - Rester à vide quelques instants
2. Pendant ce cycle gardez votre attention sur votre respiration ou sur votre Kundalini si vous la sentez, ou en tout cas à l'intérieur de vous.
3. Ensuite amenez votre attention au Sahasrara au niveau de la région limbique en gardant cet état d'observation et de détente pour le reste de votre méditation.
4. Il est important de laisser faire, de s'en remettre à cette énergie maternelle intérieure qu'est votre Kundalini.



## EXPÉRIENCE 2

Si vous avez beaucoup de pensées vous pouvez reproduire l'étape 6 de l'expérience de la Réalisation du Soi c'est-à-dire de pardonner sincèrement à tout le monde ainsi qu'à vous-même.

Répéter plusieurs fois : «Shri Mataji, je pardonne à tout le monde et à moi-même».

Il est aussi possible, si vous connaissez cette prière, de simplement dire le «Notre Père».

## EXPÉRIENCE 3

Si une main semble plus lourde, plus chaude que l'autre, c'est que l'un de vos canaux subtils est plus faible. Pour le renforcer, vous pouvez lui donner des Vibrations de la manière suivante:



Si la main gauche est plus chaude, gardez-la en direction de la photo et posez la paume de la main droite par terre. Si c'est la main droite qui est plus chaude, conservez celle-ci sur vos genoux et tendez la main gauche en direction du ciel, la paume vers l'arrière. Lorsque vous sentez que la fraîcheur vient d'une manière égale sur les deux mains, vous pouvez les reposer sur vos genoux et continuer votre méditation.



Si les deux mains sont chaudes répétez la dernière étape de l'exercice de la Réalisation du Soi en demandant : « Shri Mataji, svp, établissez ma Réalisation du Soi! »

Les pages vides qui suivent vous permettent, si vous le souhaitez, de noter ce que vous ressentez durant ces premières semaines de découverte de Sahaja Yoga. Vous prendrez ainsi mieux conscience des changements qui lentement vont s'opérer en pratiquant quotidiennement la méditation et en faisant ces nouvelles expériences.



## A EXPÉRIMENTER DÈS LA 2ÈME SEMAINE

### EXPÉRIENCE 4

Pendant vos méditations, lorsque vos pensées se sont un peu calmées, demandez, en vous adressant à Shri Mataji, de pouvoir sentir votre Kundalini et la joie de l'Esprit. De simples petites prières, sincères, venant du cœur, peuvent avoir un effet très profond. Par exemple :

- Shri Mataji, s'il vous plaît, permettez-moi de sentir ma Kundalini, de sentir les Vibrations.
- Shri Mataji, s'il vous plaît, permettez-moi d'entrer en méditation, dans le silence du Sahasrara.
- Shri Mataji, s'il vous plaît, permettez-moi de sentir la joie de l'Esprit.

### EXPÉRIENCE 5 : LE «FOOT-SOAK»

Un mot d'origine anglaise qui signifie «bain de pieds». Cette technique de nettoyage des chakras utilise la capacité purificatrice des éléments eau et terre. Le foot-soak est particulièrement efficace pour nettoyer la négativité (notamment sur les chakras inférieurs) que nous amassons au cours de nos activités quotidiennes.



Prenez un bac en plastique suffisamment grand pour vos pieds et remplissez-le avec assez d'eau pour bien couvrir les chevilles. L'eau doit être tiède. Les gens qui souffrent d'un côté droit très actif peuvent prendre un foot-soak dans de l'eau froide. Ajoutez une poignée de sel (sel marin de préférence). Asseyez-vous confortablement devant la photo de Shri Mataji, montez votre Kundalini et faites votre bandhan puis mettez les deux pieds dans l'eau et restez en méditation 10 à 15 minutes, les mains vers la photo.



Vous allez même parfois sentir physiquement comment les lourdeurs (la négativité) accumulées pendant la journée sont drainées vers l'eau. Quand vous avez fini, montez votre Kundalini et donnez-vous un bandhan, puis rincez vos pieds et jetez l'eau dans les WC. Et rincez le bac.

Il est particulièrement conseillé de faire le foot-soak après une journée de travail. On est souvent fatigué et peut-être irritable, mais au bout de 10 à 15 minutes l'on se sent à nouveau en pleine forme.

## A EXPÉRIMENTER DÈS LA 3ÈME SEMAINE

### EXPERIENCE 6 : MÉTHODE POUR CALMER SES PENSÉES

L'attention est au centre du principe de la méditation. C'est à travers notre attention que notre état de conscience va s'éveiller à la réalité de notre être, à la présence de la Kundalini, à l'action et au ressenti des vibrations. Notre attention perd de son intensité lorsque nous pensons trop. Sous l'aspect physiologique, le siège de l'attention est le foie. Celui-ci provoque des chaleurs lorsqu'il est trop utilisé principalement par l'action de nos pensées et par une alimentation difficile à digérer. Il est donc important d'en prendre soin si l'on veut expérimenter la profondeur de la conscience sans pensées.

Voici une technique que vous pouvez essayer; prendre une poche de glace (cold pack), l'enrouler dans un tissu fin et l'appliquer sur le foie pendant 10 à 15 min avant ou pendant la méditation et ce régulièrement sur quelques jours. Pendant cette période il est vivement conseillé de réduire dans notre alimentation ce qui a tendance à exciter le foie comme la caféine ou la théine, les viandes rouges, l'alcool, les produits laitiers gras ou la nourriture trop épicée. Ne jamais utiliser de glace sur le foie après avoir mangé, car cela bloque la digestion.

De plus, il est bon de se demander au fil de nos journées: «Où est mon attention ?» et d'observer où elle se trouve avant de la ramener sur la fontanelle (zone où se développe la conscience sans pensées).



## EXPÉRIENCE 7 :

### TRAITEMENT DE BASE À LA BOUGIE

Si vous sentez plutôt de la chaleur ou des lourdeurs sur votre main gauche (paumes ou doigts), ce traitement vous aidera à nettoyer le côté gauche.

Les problèmes du côté gauche se manifestent de différentes manières :

- L'attention est plutôt tournée vers le passé
- Difficultés à gérer ses émotions
- Nonchalance
- Léthargie
- Trop de sentimentalisme
- Sentiment d'être dominé, voire persécuté
- Insécurité, peurs, angoisses

Au début de votre méditation, mettez la main droite sur le sol et la main gauche en direction de la photo de Shri Mataji en plaçant encore une bougie juste devant la main gauche. Restez ainsi pendant 10 à 15 minutes avec l'attention sur le Sahasrara.

Vous pouvez aussi déplacer la bougie le long du côté gauche en partant du 2ème centre, déplacer la bougie devant vous, le long du Swadisthan gauche et en remontant jusqu'au cou à gauche puis en croisant pour aller vers le côté droit de la tête jusque derrière la tête.

Attention de ne jamais utiliser la bougie sur le côté droit, puisque c'est le canal solaire et qu'il serait alors échauffé au lieu d'être apaisé.

## CONCLUSION

Il ne s'agit pas vraiment d'une conclusion car vous êtes plutôt au début d'une véritable aventure et d'une découverte intérieure. Sahaja Yoga est si vaste qu'il est difficile d'en aborder tous les aspects en quelques pages et en quelques semaines.

Ce que vous avez vécu ou allez vivre pendant ces trois semaines, n'est que le début et nous voudrions vous inviter à découvrir comment il est possible d'acquérir une plus grande maîtrise de votre propre évolution spirituelle et surtout de vivre une véritable transformation de la conscience, ceci non pas par l'adhésion à une nouvelle philosophie, un nouveau dogme ou à une nouvelle religion, mais bien par une découverte concrète et authentique de l'essence de votre être, c'est-à-dire le Soi.

Ceci nécessite un peu de patience et de la régularité dans cette pratique, mais les résultats sont rapidement perceptibles et vérifiables. Le ressenti de la Kundalini, de la joie de l'Esprit, du bien-être et de la paix intérieure, d'un profond sentiment de sécurité, du détachement intérieur et bien d'autres aspects et qualités encore, feront de plus en plus partie intégrante de vous-même au cours de votre découverte spirituelle. Vous éprouverez alors une grande confiance vis-à-vis du chemin que vous aurez pris et de la pratique de Sahaja Yoga.

L'impact de la Réalisation du Soi et de cette méditation Sahaj est multiple. Cela se répercutera au niveau physique par l'amélioration de votre état de santé grâce au nettoyage de vos centres subtils, sur le psychisme par l'équilibre intérieur qui s'établit progressivement entre votre canal gauche et canal droit, et sur votre vie spirituelle par l'expérimentation authentique de la paix intérieure, de la joie de l'identification avec l'Esprit et du nouvel état de conscience que cela procure.

“ *Aucune somme d'arguments ne peut amener les gens à découvrir Sahaja Yoga. C'est par l'expérience seulement, par la transformation qu'apporte la Réalisation.* ”  
— Shri Mataji Nirmala Devi



Sahaja Yoga, c'est aussi un collectif de personnes qui ont fait le même chemin que vous, et avec lesquelles vous pouvez partager vos expériences. Elles sont prêtes à vous aider à acquérir les connaissances théoriques qui vous permettront de pratiquer votre méditation de manière autonome.

Les cours sont, bien sûr, gratuits, car ce qui est authentiquement spirituel et fait partie du cycle de la Vie ne peut pas faire l'objet d'un commerce. Ce serait tout aussi absurde que de mettre de l'argent au pied d'un arbre pour qu'il produise des fruits.

Sahaja Yoga existe maintenant dans plus de 100 pays et des centaines de milliers de personnes ont eu l'éveil de leur Kundalini, pratiquent cette méditation et en vérifient chaque jour l'authenticité et la profondeur.

Vous trouverez les différentes régions où ces cours sont donnés sur notre site [www.sahajayoga.ch](http://www.sahajayoga.ch) et si les jours ou horaires ne vous permettent pas d'y participer, vous pouvez aussi nous contacter par e-mail à [contact@sahajayoga.ch](mailto:contact@sahajayoga.ch).



“

*Vous devez rester vigilants et ouverts, très conscients, sans faire d'effort du tout, vraiment sans effort. Si vous ne faites aucun effort, la méditation sera de très bonne qualité.*

— Shri Mataji Nirmala Devi

”





## MES NOTES PERSONNELLES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONTACT

[contact@sahajayoga.ch](mailto:contact@sahajayoga.ch)

## CENTRES DE SAHAJA YOGA EN SUISSE :

[www.sahajayoga.ch/french/f\\_contacts.html](http://www.sahajayoga.ch/french/f_contacts.html)

TOUS DROITS D'ADAPTATION ET DE REPRODUCTION TOTALE  
OU PARTIELLE, POUR QUELQUE USAGE, PAR QUELQUE MOYEN QUE  
CE SOIT, SONT INTERDITS.

“

*D'abord, Je pense que la chose la plus importante à comprendre au sujet de votre propre Kundalini, c'est que la Réalisation du Soi est la connaissance du Soi. Et celle qui vous donne la connaissance du Soi est votre propre Kundalini car lorsqu'elle s'élève, elle vous montre les problèmes qui existent sur vos chakras (vos centres d'énergie subtils) [...] elle s'ajuste totalement de manière à ce que vous ne subissiez pas de problème par son éveil. Si un chakra est tendu, elle patiente et continue lentement d'ouvrir ce chakra.*

*- Shri Mataji Nirmala Devi*

”

