

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION?

La méditation est un état de l'être : on ne médite pas, mais on entre en méditation ou on est en méditation. Elle doit être expérimentée pour être pleinement appréciée et comprise. Dans Sahaja Yoga nous recherchons cet état de méditation qui nous confère la joie ultime. Nous sommes en méditation si nous sommes connectés avec le Divin et si nous sommes un avec notre Soi. La méditation signifie que nous sommes connectés, grâce à la Kundalini, avec le Pouvoir omniprésent de l'Amour de Dieu qui est manifesté par les vibrations fraîches et nous devenons un avec l'Esprit. L'état de notre conscience est vigilant mais sans pensées, sans efforts. C'est l'état qui nous donne de l'énergie, qui nous permet d'évoluer spirituellement.

LES VIBRATIONS

La Kundalini est éveillée par les vibrations. Elle peut monter très vite, de façon évidente au début de l'expérience ou juste commencer de monter jusqu'à un certain point. Après la Réalisation, on perçoit la "brise fraîche" du SAINT-ESPRIT au-dessus de la fontanelle et sur les doigts. Tout ceci se manifeste à travers notre système nerveux. C'est pourquoi l'expérience de la Kundalini est sentie comme une réalité.

Pendant sa montée la Kundalini nettoie les chakras ou indique les blocages dans les chakras. Ces blocages peuvent être éliminés avec l'aide des vibrations, l'attention devient plus pure, ce qui nous amène la paix intérieure et permet à notre Soi de se manifester pleinement.

Arrivée au dernier centre du Sahasrara, la Kundalini unit notre attention avec l'Esprit, notre vrai Soi. Il nous reste à profiter de cet état de méditation.

MÉDITATION QUOTIDIENNE (INDIVIDUELLE)

La méditation consiste à s'entraîner à parvenir à un état de silence total et de relaxation afin de consolider la réalisation du Soi, mais ceci ne s'atteint pas avant un certain temps. Si nous méditons chaque jour au moins une fois, nous pouvons mieux profiter des méditations collectives.

Pour méditer chez soi, trouvez un endroit tranquille, loin de distractions extérieures et le risque d'être interrompu. Choisissez l'heure du soir et /ou du matin où vous pouvez consacrer 10-15 minutes à la méditation. L'idéal est d'arriver à rester 5 à 10 minutes par jour en conscience sans pensée. Vous verrez très rapidement des résultats positifs. Tôt le matin, c'est l'heure idéale pour la méditation. Vous pouvez aussi



prendre le temps de méditer avant d'aller vous coucher. Très souvent, lorsque nous fermons les yeux avant de nous endormir, tout ce qui s'est passé pendant la journée se présente à nouveau à notre Esprit. Si nous ne méditons pas avant de dormir, tout ce qui a laissé un impact profond dans le courant de la journée se répercute sur nos rêves.

Poser quelques questions pendant la méditation peut vous aider :

- ≈ Est-ce que cela me fait plaisir de sentir les vibrations fraîches?
- ≈ Est-ce que je peux profiter du silence dans ma méditation, même si les vibrations ne sont pas très fraîches?
- ≈ Est-ce que cette union, cette connexion avec l'Esprit m'est agréable?

Tout comme nous protégeons notre corps des averses quand il pleut, au même titre nous devons protéger nos vibrations des influences négatives. Il est donc important de connaître nos vibrations et de développer notre conscience et notre sensibilité pour être en harmonie avec ce système vibratoire et en comprendre le langage. En effet, tout contient des vibrations et c'est ainsi que la vie est formée. C'est l'alchimie de la nature et de nous-mêmes. Lorsque nous atteignons l'équilibre dans la méditation, nous devons également mener une vie harmonieuse de façon à éviter des problèmes pour la méditation. Commencez votre journée et vivez votre vie dans les meilleures conditions; ainsi vous serez toujours en harmonie au moment de méditer et il n'y aura pas de notes discordantes.

COMMENT MÉDITER ?

Telle une plante qui a besoin d'un minimum de soleil et d'eau pour grandir, notre corps subtil a besoin de cette énergie génératrice et nourricière que sont les vibrations, que nous recevons lorsque nous sommes en état de méditation.

"Pour assurer notre croissance, il nous faut apprendre comment absorber les vibrations: comment croît un arbre? Par absorption de l'énergie ambiante. L'absorption est la seule manière qui permette de croître. La bouche de cette absorption est l'état de Nirvichara. Cette absorption n'est possible que dans la foi."

Durant la méditation un équilibrage de notre corps subtil s'opère progressivement. Les chakras se "nettoient" d'autant plus si nous méditons collectivement : nous bénéficions alors de l'apport de l'ensemble des Kundalini d'autrui.

Shri Mataji nous conseille de profiter de la méditation du soir pour utiliser les techniques de nettoyage vibratoire, tandis que le matin est réservé à la méditation proprement dite.



- ≈ Placez la photo de Shri Mataji (utilisée comme source de vibrations) dans un endroit approprié, qui traduit le respect que vous lui attribuez. Allumez une bougie devant la photo. Asseyez-vous ensuite confortablement (par terre ou sur une chaise).
- ≈ Vous pouvez alors lever votre Kundalini et protéger votre système subtil en faisant un Bandhan. N'oubliez pas qu'il s'agit de le faire avec attention. Cela ne doit pas devenir un geste mécanique. En étant attentif vous allez petit à petit sentir les effets du Bandhan sur votre système subtil.
- ≈ La méditation se pratique avec simplicité. Soyez comme un enfant en face de sa Mère, innocent, ouvert et disponible. Mettez-vous dans une attitude d'observation de vous-même et soyez attentif à l'instant présent. La méditation ne doit pas devenir un rituel mécanique car elle serait vidée de son sens et forcément les vibrations ne se manifesteraient plus.
- ≈ Posez alors vos deux mains confortablement sur vos genoux, la paume vers le haut, et restez dans un état de réceptivité, sans vous concentrer, simplement en étant attentif à ce qui se passe à l'intérieur de vous.
- ≈ Lorsque des pensées vous viennent, n'y prêtez pas attention; observez-les simplement sans vous impliquer. Petit à petit, l'espace entre deux pensées grandit 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 découvrir la réalité de votre être intérieur. Si au début vous n'arrivez pas à entrer en conscience sans pensées, il ne faut pas vous formaliser et être 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.
- ≈ Observez simplement ces pensées :
- ≈ Si elles ne cessent de venir, montez encore votre Kundalini et laissez-les passer. Il est important de s'entraîner à laisser circuler les pensées sans y être attachés, de rester conscients et en paix avec soi-même, de vivre chaque moment pleinement et d'en retirer le maximum.
- ≈ Si une main semble plus lourde, plus chaude que l'autre, c'est que l'un de vos canaux subtils est plus fatigué. Vous pouvez donc les équilibrer (voir les deux techniques d'équilibrage des canaux). 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.
- ≈ Comme support à la méditation, nous pouvons parfois écouter de la musique ou mieux encore, une cassette de Shri Mataji.
- ≈ Pour terminer la méditation, levez encore une fois votre Kundalini et protégez-vous par un Bandhan.

"La méditation, c'est l'union avec le Divin"

"On ne peut pas faire une méditation. On ne peut qu'être en méditation."

"C'est le cœur qui dicte notre action et notre désir de méditer. C'est ainsi que chaque technique de purification des centres subtils ou des canaux ne rencontre d'efficacité que si ce désir subtil, mélange de reconnaissance envers le Divin et de louange, se manifeste avec sincérité et vigueur. Sinon il est aisé de tomber dans une nouvelle forme de ritualisme froid, déconnecté de toute vérité intérieure."

