

*« Hier, j'étais intelligent et je
voulais changer le monde.*

*Aujourd'hui, je suis sage et
je me change moi-même ».*

- Djalâl-od-Dîn Rûmî

Table des matières

Introduction	6
Un droit de naissance	8
Shri Mataji Nirmala Devi	10
Vivre l'expérience	15
Méditation guidée pour l'éveil de la Kundalini	16
Les vibrations	18
Le système subtil	18
Chakras et schéma du système subtil	20
Sentir les vibrations	22
Méditation quotidienne.....	23
Comment méditer ?	23
Monter sa Kundalini	25
Eveil de la Kundalini	26
Se donner un bandhan.....	27
Programme des 21 jours	29
Quotidiennement.....	30
A expérimenter dès la 1ère semaine	31
A expérimenter dès la 2ème semaine	33
A expérimenter dès la 3ème semaine	35
« Simplement méditatif » – paroles de Shri Mataji	37
Conclusion	38
Photo détachable de Shri Mataji Nirmala Devi.....	41

Introduction

Ce document a pour but de vous guider dans vos premiers pas vers la découverte de la méditation selon l'enseignement de Shri Mataji Nirmala Devi. Cette pratique commence par l'expérience de la «Réalisation du Soi» que vous pouvez faire directement depuis notre site web 'www.sahajayoga.ch' ou selon les explications données plus loin.

Cette expérience est l'éveil à notre conscience de ce que nous sommes en réalité, c'est à dire le Soi ou l'Esprit, qui est au-delà des aspects physiques, émotionnels et psychiques de notre être. Auparavant cette expérience était l'aboutissement d'un long processus de purification intérieur et était rarement atteinte si ce n'est par des êtres exceptionnels qui avaient dédié leur vie entière, en se retirant de la société, à la méditation et l'ascèse.

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.

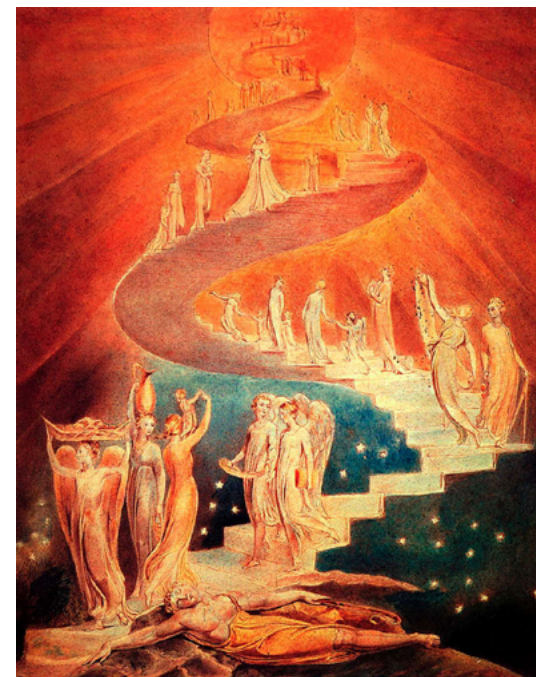
Cette connaissance n'est pas une connaissance théorique qui s'apprend dans les livres ou qui se pratique à travers des rituels déconnectés de la réalité, elle ne relève pas d'une croyance aveugle. Cette connaissance est un devenir, un état d'être, qui ne peut être atteint que par la pratique et l'expérimentation 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 de notre égo et de nos conditionnements. 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 puisque l'instrument de cet état est présent en tout être humain.

Nous vous invitons donc à faire cette expérience et à en découvrir les effets et bienfaits de la méditation, en suivant les indications de cette brochure. 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
William Blake (1757-1827)

Un droit de naissance

«Maintenant, J'aimerais vous parler de la connaissance secrète de notre être intérieur, connue en Inde depuis des milliers d'années. Pour notre évolution et notre ascension spirituelle, il existe en nous une énergie résiduelle qui se trouve dans l'os triangulaire à la base de notre colonne vertébrale.

Cette puissance résiduelle était accessible en Inde il y a des milliers d'années. L'éveil de la Kundalini était donné traditionnellement sur la base d'un seul individu: un gourou donnait l'éveil à un disciple.

En conséquence de cet éveil, vous obtenez la Réalisation du Soi, de votre Soi. Deuxièmement, quand ce pouvoir est éveillé, il s'élève et passe au travers de six centres d'énergie subtile dans votre corps, les nourrissant et les intégrant. Finalement, ce pouvoir perce la zone de la (grande) fontanelle, appelée le *talū* (*Brahmarandhra*) ou Amour divin, aussi décrit dans la Bible comme étant la *brise fraîche du Saint-Esprit*, ou dans le Coran comme la *Ruh* et dans les écritures indiennes, la *Param Chaitanya*.

Patanjali l'a appelé *Ritambara Pragyā*. Quel que soit son nom, c'est une Puissance qui est omniprésente, qui accomplit toute l'œuvre subtile du processus vivant, du processus de l'évolution. L'existence de cette Énergie omniprésente ne peut pas être perçue avant la Réalisation du Soi, mais après celle-ci, vous pouvez la ressentir sur le bout de vos doigts, ou au centre de votre paume, ou au-dessus de la zone de votre la fontanelle.

D'ailleurs, ce processus doit être spontané, Sahaja. *Saha* signifie avec et *ja* signifie né. Ce qui signifie que ce droit à recevoir l'union avec la Puissance omniprésente de l'Amour divin est un droit de naissance pour chaque être humain. Nos énergies mentales sont limitées. Notre énergie mentale limitée, qui se déplace en un mouvement linéaire et ne possède aucune subsistance réelle, atteint un point puis s'arrête. De là, elle fait boomerang, et ce mouvement mental et linéaire revient sur nous, quelquefois comme une punition. Donc maintenant, nous avons besoin de plus d'énergie, d'une énergie supérieure, plus profonde, et pour cela, cet événement doit se produire.

Je dois dire que J'ai rencontré beaucoup de gens qui sont de véritables chercheurs de la vérité en occident, et qui en ont assez du côté artificiel de la vie occidentale. Parfois, ils ne savaient pas non plus ce qu'ils recherchaient et ils ont fait beaucoup d'erreurs. Ils sont allés voir de faux gourous qui leur ont pris beaucoup d'argent et ils ont été ruinés et handicapés mentalement et physiquement.

La seule chose que vous devez remarquer, c'est que l'éveil de la Kundalini et donc la Réalisation du Soi est un processus vivant de l'évolution pour lequel il n'y a rien à payer. C'est comme de mettre une graine dans la Terre Mère. Elle va germer car la Terre Mère a le pouvoir de la faire germer et que la graine possède la qualité intrinsèque de pouvoir germer. De même, nous avons ce pouvoir germinatif placé dans l'os triangulaire que les Grecs appelaient le sacrum. C'est une énergie enroulée en trois spires et demie. Cela montre que les Grecs savaient que cet os était sacré et par conséquent, ils lui ont donné le nom de sacrum. En fait, chez certaines personnes, vous pouvez voir une pulsation au niveau de cet os triangulaire et voir la Kundalini s'élever très lentement. Mais quand il n'y a pas d'obstacle et si la personne est quelqu'un d'équilibré, la Kundalini monte comme un jet depuis le sacrum et traverse la grande fontanelle pour s'unir à la Puissance omniprésente.

Cette Kundalini est la mère spirituelle de chaque individu et elle sait ou a enregistré toutes les aspirations passées de son enfant. Elle est soucieuse d'offrir à son enfant une deuxième naissance et elle nourrit six centres d'énergie qu'elle traverse lors de son ascension.

Quand quelqu'un n'est pas connecté au Pouvoir omniprésent, il est comme un instrument qui n'est pas branché au réseau et est sans identité, sans signification, sans but. Dès qu'il est connecté, tout ce qui a été construit à l'intérieur de cet instrument commence à fonctionner et à se manifester».

Shri Mataji Nirmala Devi
extrait de la 4^{ème} conférence
mondiale sur les femmes,
Pékin, 13/09/1995



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 au sujet de Shri Mataji sur le site www.shrimataji.org et lors de nos cours gratuits dans le centre Sahaj le plus proche de chez vous, voir www.sahajayoga.ch/centres

« C'est le droit de chacun d'atteindre cet état —l'éveil de la Kundalini— 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

*«Ami, je demeure en ton coeur:
Pourquoi Me chercher ailleurs?
Je ne suis ni dans le temple, ni
dans la mosquée, ni dans la
Ka'ba, ni à Kailash. Je ne suis
ni dans les rites ou les rituels, ni
dans le yoga ou le renoncement.
Si tu savais Me chercher, tu Me
trouverais en un instant! Kabir dit:
écoute-moi, ô frère Sadhu, Il est le
Souffle des Souffles!»*

— Saint Kabir (1440 - 1518)

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 brûler 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 sites-le dans un état d'esprit d'ouverture.

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

Une photo détachable de Shri Mataji Nirmala Devi en page 41 vous servira de support à votre méditation.

«Le désir de connaître l'au-delà apparu 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 évolutionnaire».

«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 tout au long 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 du 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 à notre conscience.

Le système subtil

Représenté de manière simplifiée en page 21, 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 ou le Soi 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. 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, le 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.



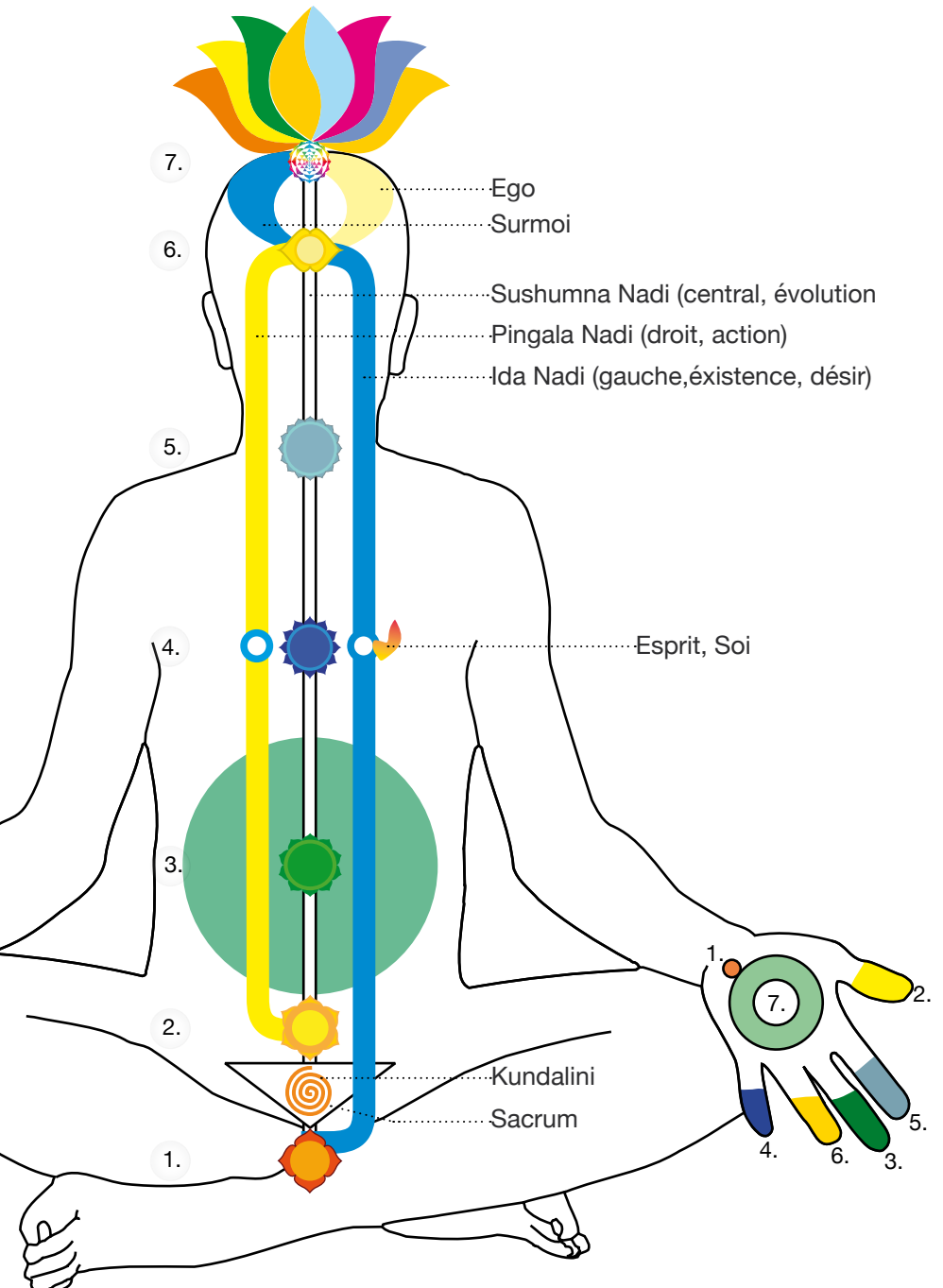
Le canal gauche représente l'aspect lunaire, le féminin, l'existence, le désir, le passé, les émotions, c'est le Yin de la philosophie taoïste. Il est manifesté au niveau physique par le système nerveux sympathique gauche.

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. "Place de la charte"

Les centres d'énergie ou chakras sont situés au niveau des connexions nerveuses ou plexus appartenant au système sympathique et parasympathique. 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.

Chakras et schéma du système subtil

Aspect & Nom	Pétales	Qualités subtiles	Obstacles · Blocages
 7. Sahasrara	1000	Intégration, Réalisation du Soi	Doutes quant au Divin, Dogmatisme.
 6. Ajna	2	Pardon, humilité	Orgueil , arrogance, vie centrée sur l'ego, se juger soi-même ou les autres, yeux impurs (baladeurs).
 5. 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.
 4. Anahat	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.
 3. 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.
 2. Swadisthan	6	Créativité, inspiration, sens de l'esthétique, perception intellectuelle	Colère , hyperactivité, trop de planification, parapsychologie, occultisme, faux gourous.
 1. Mooladhara	4	Innocence, sagesse, pureté, enfance éternelle	Luxure , excès sexuels, adultère, homosexualité, refoulement sexuel.



Sentir les vibrations

Les chakras sont reliés par le système nerveux à différentes parties de nos mains ce qui nous permet de sentir leur état vibratoire (Voir le schéma plus haut). Un blocage au niveau des chakras sera donc ressenti par de la chaleur, des picotements ou une sensation d'engourdissement du ou des doigts et parties de la main concernées.

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 et 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, de votre attention ou encore de votre environnement.



Méditation quotidienne

La méditation est un état d'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, 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 peut 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 nous permet aussi d'améliorer notre sommeil.

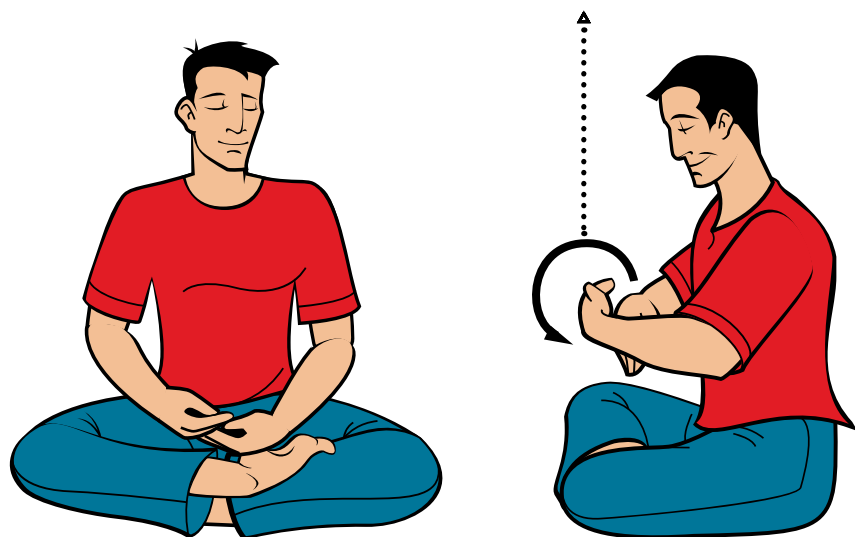
Installez-vous confortablement devant la photo de Shri Mataji, levez votre Kundalini (voir ci-après) et protégez votre système subtil en faisant un bandhan (voir ci-après). N'oubliez pas qu'il s'agit de le faire avec attention. Cela ne doit pas devenir un geste mécanique.

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.

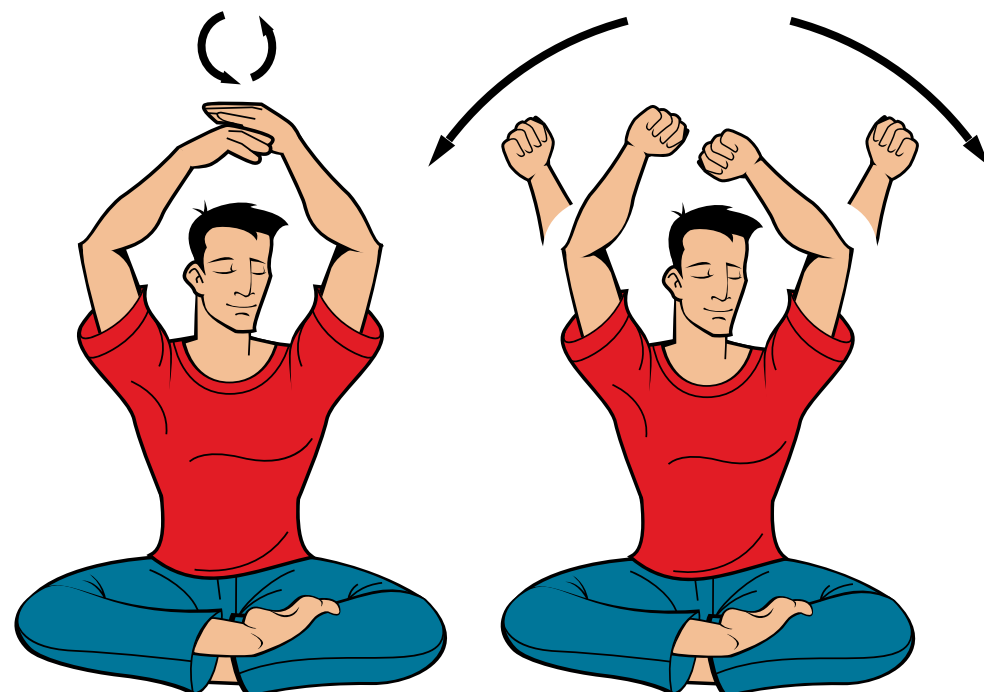
Si au début vous n'arrivez pas à entrer en conscience sans pensées il ne faut pas vous formaliser. Restez persévérant. La meilleure attitude est de ne pas s'attendre à quelque chose, mais juste d'observer et d'être attentif sans se laisser emporter par ses pensées. Certaines techniques pour vous aider 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 mains à environ dix centimètres de votre tête, paume vers le bas et sentez la fraîcheur qui s'en dégage.

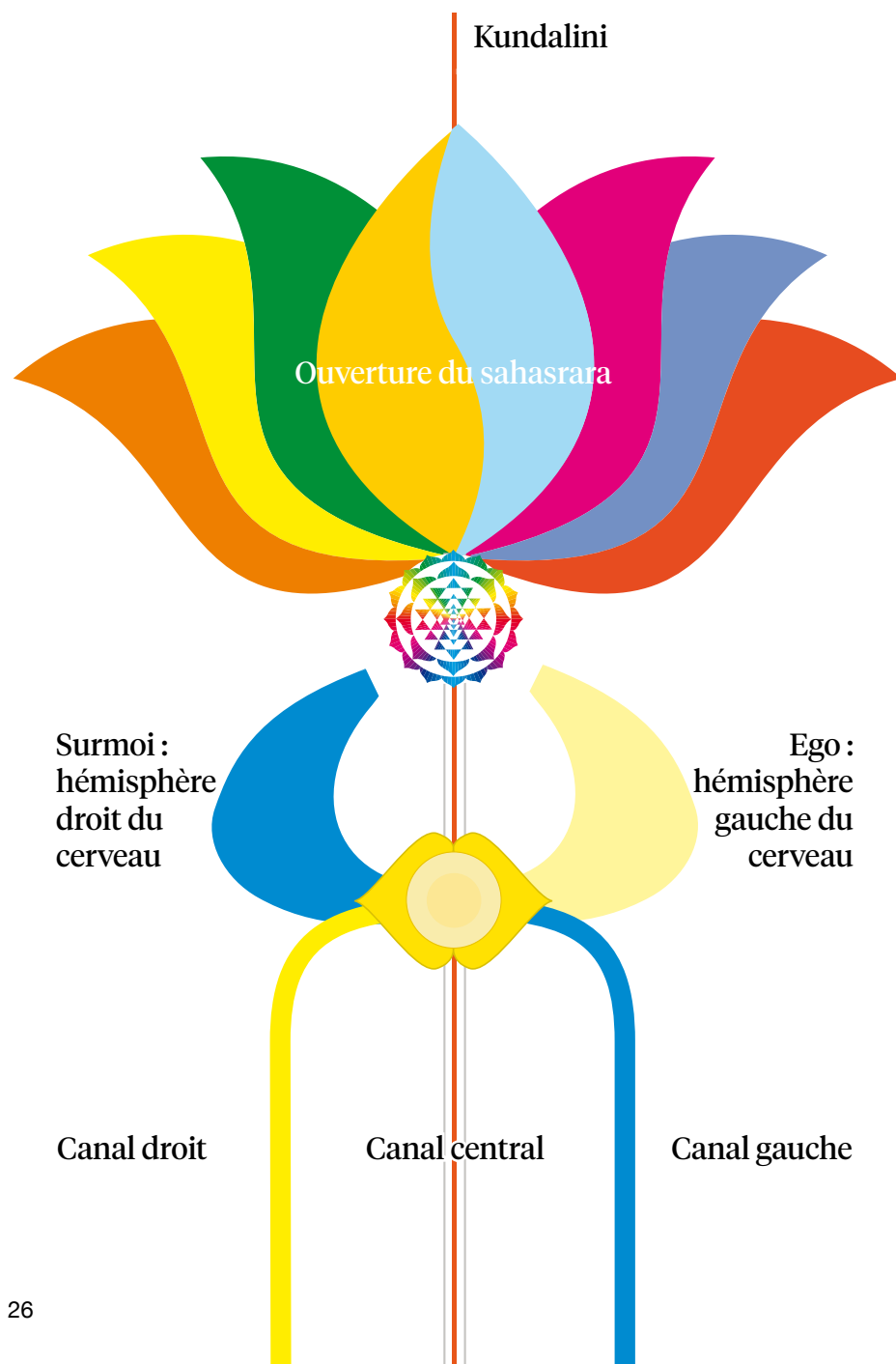


Monter sa Kundalini

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 juste symbolique. Il permet, à l'aide de notre attention de fixer notre Kundalini au sommet de la tête et de prolonger ainsi cette connexion.



Eveil 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 main 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

«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

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.

Tout comme l'apprentissage d'un instrument de musique, c'est lorsque nous sommes régulier que nos efforts paient.

La base de cette nouvelle conscience est l'expérience. Ce devenir passe par un chemin de découverte intérieure à vivre avec une pleine attention et ne s'acquiert pas à travers un processus mental ou la lecture.

Journaliste: Que signifie la Réalisation du Soi, qu'entendez-vous par une âme Réalisée?

Shri Mataji: Oui, la Réalisation du Soi signifie que lorsque le Soi, dont on a parlé dans toutes les Écritures, commence à émettre sa manifestation dans notre conscient, cela signifie qu'à ce moment-là, nous en devenons conscients au point que notre système nerveux central commence à enregistrer le pouvoir de l'Esprit, le nôtre. Et on commence à ressentir les vibrations de l'Esprit comme une brise fraîche, ce qui s'appelle dans la Bible, le souffle frais du Saint-Esprit.

— Shri Mataji Nirmala Devi

Quotidiennement

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

Une fois assis, observez votre état d'esprit. Etes-vous tendu, soucieux, pris par des pensées ou des rêveries ? En fonction de votre observation, essayez de décoller votre attention de ce que vous percevez et de vous mettre en état d'observation intérieure. Vous pouvez vous poser cette simple question : «Où est mon attention ?».

Tourner votre attention au niveau de la fontanelle (ou Sahasrara) et laissez-vous entrer dans ce silence, en observant vos pensées sans les refouler ni les suivre, juste dans un état de témoin.

L'expérience de plénitude qui se développe en conscience sans pensées dépendra de votre régularité et de votre persévérance et de votre aptitude à lâcher prise vis-à-vis de votre mental. Vous verrez alors se développer en vous 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, même si vous gardez les yeux fermés. Vous pouvez aussi méditer dans la nature.

Chaque méditation sera différente si vous ne tombez pas dans une forme d'habitude. Il convient donc de s'observer pour prendre conscience de l'état d'esprit dans lequel vous abordez votre méditation et essayer de chaque fois revenir dans l'instant présent.

Durant la journée essayez aussi de simplement 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, mieux percevoir la présence de la Kundalini et le changement qu'elle procure à votre conscience. Si vous vous perdez dans vos pensées, essayer de chaque fois ramener votre attention sur la fontanelle.

A expérimenter dès la 1ère semaine

Expérience 1

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

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

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.

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.

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 dire sincèrement le «Notre Père».

Expérience 3

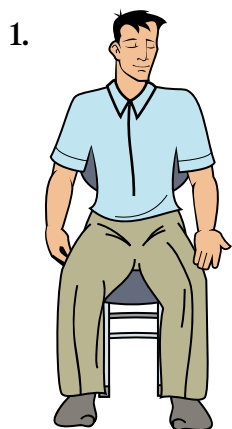
Si une main semble plus lourde, plus chaude que l'autre, c'est que l'un de vos canaux subtils est plus faible ou trop utilisé. Pour le renforcer, vous pouvez lui donner des vibrations de la manière suivante:

Si la main gauche est plus chaude, gardez-la en direction de la photo et posez la paume de la main droite par terre ou, si assis sur une chaise, en direction de la terre (illustration #1). 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 (illustration #2). 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!*

Si vous sentez des picotements sur un doigt pendant votre méditation ou une forme de lourdeur ou de chaleur, cela vous indique un blocage et vous pouvez mettre la main sur le chakra en question (Voir le schéma page 13) pour aider à débloquer le centre en question.

Si la sensation est sur la main gauche mettre la main droite sur le chakra côté gauche et faire l'inverse si vous sentez sur la main droite. Si sur les doigts de chaque main mettre la main droite sur le centre du chakra.



« 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

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 ou à votre Kundalini, de pouvoir sentir cette énergie et la joie de l'Esprit. De simples petites prières, sincères, venant du cœur, peuvent avoir un effet très profond. Par exemple :

Mère, s'il vous plaît, permettez-moi de sentir ma Kundalini, de sentir les vibrations.

Mère, s'il vous plaît, permettez-moi d'entrer en méditation, dans le silence du Sahasrara.

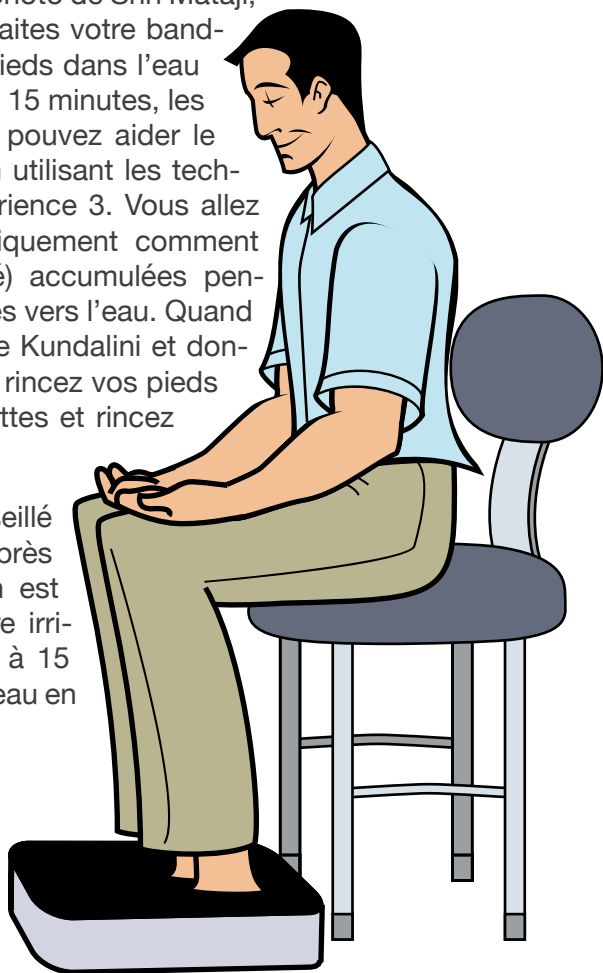
Mère, s'il vous plaît, permettez-moi de sentir la joie de l'Esprit.

Expérience 5 : Le bain de pieds

Cette technique de nettoyage des chakras utilise la capacité purificatrice des éléments eau et terre. Le bain de pieds 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 couvrir les chevilles. L'eau doit être tempérée. Les gens qui souffrent d'un côté droit très actif peuvent utiliser de l'eau froide. Ajoutez une poignée de sel marin. 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 pouvez aider le processus de nettoyage en utilisant les techniques expliquées à l'expérience 3. 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 toilettes et rincez le bac.

Il est particulièrement conseillé de faire le bain de pieds 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.



« Ne va pas dans le jardin des fleurs, Ô mon ami, n'y va pas... Ce jardin de fleurs est en toi Prends place dans le lotus aux mille pétales et de là observe la beauté infinie ».

— Saint Kabir (1440 - 1518)

A expérimenter dès la 3ème semaine

Expérience 6 : Pour calmer les 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. Au niveau 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. 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.



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 à ne pas vous brûler ou à la cire qui peut couler... !

La bougie ne s'utilise jamais sur le côté droit, puisque c'est le canal solaire et qu'il serait alors échauffé au lieu d'être apaisé.

Simplement méditatif

« Maintenant, vous savez ce qu'il en est: vous devez méditer et améliorer votre vision qui devrait être claire et nette. Elle ne devrait pas être comme une vision qui reflèterait vos idées spéciales sur des choses particulières. Mais ce devrait être une vision qui soit nette: avec Sahaja Yoga, on doit savoir que la protection de la Déesse est au-dessus de vos têtes. Rien de mal ne peut vous arriver, rien ne vous arrivera, tout ira bien. Je suis sûre que vous vous élèverez comme nous l'avons fait.

En fait, parler de Sahaja Yoga comme ça rend tout simplement méditatif. Vous devenez tout simplement méditatifs et vous avez l'impression qu'un jour, vous deviendrez tous comme cela, simplement méditatifs. Et ce tempérament méditatif, ou quel que soit cet état, émet des vibrations. Il émet et crée un chemin pour vous, pour votre travail, pour votre vie, pour tout. Vous n'êtes pas obligés de lutter avec quiconque, vous n'avez pas besoin de vous battre avec quiconque, vous n'avez pas besoin de vous disputer avec quiconque. Essayez simplement de méditer et d'atteindre l'état que Je vous décris, où vous êtes complètement entourés d'amour et d'affection ». — Shri Mataji Nirmala Devi

*« Ne t'appesantis pas du passé,
ni ne rêve du futur, concentre le
mental sur le moment présent ».*

— Gautam Buddha

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 ressentirez 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 manifeste 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.

La pratique individuelle de la méditation est au coeur de votre chemin de découverte mais, il est également important que vous puissiez pratiquer cette méditation en groupe de façon à profiter de la présence d'autres personnes ayant cette énergie éveillée, ce qui permet d'en renforcer les effets.

La méditation permet à la Kundalini de nourrir les centres d'énergie et de corriger ainsi les déséquilibres du système subtil. Lorsque celle-ci est pratiquée en groupe, le coefficient vibratoire augmente et l'impact sur notre système d'énergies en est décuplé. L'expérience nous montre que nous parvenons généralement plus facilement à atteindre l'état de méditation à plusieurs que individuellement.

Ce collectif de personnes qui ont fait le même chemin que vous et avec lesquelles vous pouvez partager vos expériences sont prêtes à vous aider à acquérir les connaissances théoriques qui vous permettront de pratiquer votre méditation de manière autonome.

Les centres de Sahaja Yoga proposent une série de cours incluant théorie et pratique et qui sont toujours gratuits car il s'agit d'un processus évolutionnaire naturel pour lequel on ne peut pas payer.

Cette méditation est pratiquée dans plus de 100 pays et des centaines de milliers de personnes ont eu l'éveil de leur Kundalini 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 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. Vous pouvez aussi nous retrouver sur Meetup où les calendriers de nos activités sont clairement affichés ainsi que sur Facebook, dont les liens sont sur notre site également..

« 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

Détachez la photo de Shri Mataji Nirmala Devi, puis, encadrez-la avant de vous en servir comme support de vos méditations.



Tous droits d'adaptation et de reproduction
totale ou partielle de cette brochure,
pour quelque usage, par quelque moyen que
ce soit, sont interdits.

© Sahaja Yoga Suisse

