

SAHAJA YOGA
méditation



Découvrons notre richesse intérieure
par la Réalisation du Soi

Association Sahaja Yoga France
siren : 421 513 144

« Sahaja Yoga comble le fossé entre science et spiritualité : vérifiez-le par une expérience »

✓ **Infos & Renseignements :**
Mel : info.sy@sahajayoga.asso.fr
Tél : 0820.902.112

✓ **Centres en France :**
La participation à nos cours, ateliers et méditation sahaj' est totalement gratuite.
Coordonnées sur :
<http://www.sahajayoga.asso.fr>

✓ **Sahaja yoga c'est quoi ?**
En 1970, Shri Mataji après une vie consacrée à la méditation et à l'expérimentation, réussit à mettre au point une méthode par laquelle l'énergie spirituelle résiduelle de l'Homme peut être éveillée en masse.
Cette méthode de Réalisation du Soi est devenue célèbre sous le nom de Sahaja Yoga. Tout commence par une expérience authentique

En sanskrit, les mots suivants signifient :
Yoga = union ou connexion avec le Soi
Sahaja = spontané
Sahaja Yoga = l'union spontanée avec le Soi

© Copyright 2005

Le Christ et la Kundalini

Contrairement à ce que propose le dogme chrétien, le Christ a parlé du karma, de la réincarnation, de la réalisation du Soi et de la féminité divine en la personne du Saint-Esprit --- Dieu la Mère. Les enseignements du Christ étaient de nature bien plus orientale que les Eglises ne veulent bien le dire ou l'accepter.

Les deux siècles après le Christ ont vu les enseignements chrétiens gnostiques sur la conscience spirituelle se répandre de la même manière que les dogmes aveugles de la doctrine paulienne. Au troisième siècle, le concile de l'église romaine, à Nicée, décida de l'élimination des Gnostiques et de leur approche anti-dogmatique de la spiritualité. Les Gnostiques furent déclarés hérétiques, leurs textes détruits, et eux-mêmes furent exterminés. Une petite partie de leur enseignement survécut cependant, cachée dans des grottes ou diluée dans d'autres textes "hérétiques" (qualifiés communément d'apocryphes).

La spiritualité pratiquée par les Gnostiques était beaucoup plus proche des traditions orientales que de la chrétienté occidentale que nous connaissons aujourd'hui. Le terme grec "Gnosis" désigne le savoir, et c'est cette connaissance qu'ils recherchaient. A l'inverse de la foi aveugle réclamée par les églises actuelles, 'Gnosis' impliquait l'expérience directe, mystique, du divin, accessible individuellement par l'évolution spirituelle vers la réalisation du Soi, et non pas dans les limites d'un dogme intellectuel. L'expérience du la Gnose était trans-rationnelle et non-intellectuelle.

Dans le Livre de Thomas, tiré de la Bibliothèque de Nag Hammadi, le Christ nous dit "Car qui ne connaît pas le Soi, ne connaît rien, mais qui connaît le Soi, a déjà pris connaissance de la profondeur de l'Univers". On peut comparer ce qui précède à cet extrait des Upanishads, traité indien métaphysique sur la Réalisation du Soi : "Le soi ne peut être connu par l'argumentation [...] Distinguez le soi du corps et de l'esprit. Le soi, l'atman, le refuge le plus élevé, imbibe l'Univers et réside dans le coeur de chacun. Ceux qui sont instruits dans le Soi et qui méditent avec constance accèdent à cet atman persistant, qui est sa propre lumière. Fais ainsi, car devant toi réside la bénédiction éternelle..."

Dans un autre texte gnostique, l'Evangile Secret de Thomas, le Christ nous promet l'accomplissement spirituel

"Je vous donnerai ce que nul oeil n'a vu, ce qu'aucune oreille n'ouït, que nulle main n'a touché et qui jamais ne s'est levé en l'esprit humain." Cette description n'est pas sans rappeler l'expérience des Upanishads : "Le Soi est dépourvu de naissance et de mort, il ne vieillit ni ne diminue, et les accidents de la vie n'ont pas de prise sur lui. Le Soi transcende l'Espace et le Temps ; Ce qui est grand ne l'est pas tant qu'il ne puisse le saisir, ce qui est petit ne saurait l'être suffisamment pour échapper à Son attention. Il est le Soi de Tout." De même que le

Christ nous a averti contre le péché et encourage la perfection morale dans la recherche de l'accomplissement spirituel, les textes orientaux nous mettent en garde : "Aucune capacité intellectuelle ne permet de l'identifier, il ne se découvre qu'à ceux qui s'y abandonnent et qui se rendent digne de grâce, en rejetant tout péché, et qui s'engagent dans l'exercice du perfectionnement par une méditation constante" (Upanishads). Les plus anciens textes spirituels orientaux, les Vedas indiens, nous indiquent que le processus d'éveil spirituel par lequel on accède à la vérité-conscience, se nomme stricto sensu "Découverte du Soi", et plus couramment, par translittération de l'anglais "Self-Realization", Réalisation du Soi. La personne "réalisée" accède directement à l'essence de la réalité --- ce que le sanskrit traduit par "jnana", qui signifie connaissance (gnosis). On parle alors d'un(e) "jnani" ("savant", au sens de "gnostique", c'est à dire connaissant d'expérience, ex praxis), ou "dwijaha", c'est-à-dire "deux-fois né", la première fois d'une mère, au plan terrestre, et la deuxième fois en tant qu'enfant de la Déesse, ou Mère Divine, qui donne au chercheur sa seconde naissance, spirituelle, la Réalisation du Soi, au plan de la conscience mystique --- la Gnose elle-même ! Les textes traditionnels indiens exaltent la "Mère Divine", Matriarche cosmique, qui accorde à ses enfants méritants le plus grand trésor qui soit, la découverte du Soi. De nombreuses traditions mystiques indiennes ajoutent que cette même déesse est représentée en l'être humain en tant qu'énergie féminine, nommée Kundalini.

Et dans les traditions occidentales ? Dans le Livre Secret de Jean (Bibliothèque de Nag Hammadi), le Christe explique que la rédemption humaine face au Père Céleste s'obtient par la médiation d'un Principe divin Féminin, qu'il nomme Mère Terrestre.