

# SAHAJAYOGA

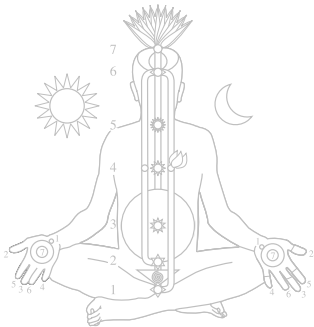
LA PAIX INTÉRIEURE PAR LA MÉDITATION

Quelle qu'ait été votre perception de l'expérience de la Réalisation du Soi, sachez qu'à présent une nouvelle dimension intérieure s'offre à vous. Il vous appartient d'en découvrir la richesse et la beauté.

Cette découverte repose essentiellement sur l'expérience directe :

- De la perception des vibrations
- Du fonctionnement de votre corps subtil dans votre vie quotidienne
- De la conscience sans pensées et des états de joie et de plénitude qui y sont liés.

Les cours de Sahaja Yoga sont gratuits et ouverts à tous.



## Visitez nos sites web

- en France : [www.vndsy.asso.fr](http://www.vndsy.asso.fr)
- en Belgique : [www.home.pi.be/sybelgium](http://www.home.pi.be/sybelgium)
- en Suisse : [www.sahajayoga.ch](http://www.sahajayoga.ch)

# SAHAJAYOGA

LA PAIX INTÉRIEURE PAR LA MÉDITATION



sahajayoga.asso.fr



[www.sahajayoga.org](http://www.sahajayoga.org)

*Nos sociétés modernes ont évolué dans de nombreux domaines : sciences, techniques, médecines, psychologie...*

*Ces connaissances nous ont ouvert de nouveaux horizons mais ne nous ont pas permis d'obtenir une réelle satisfaction intérieure.*

*C'est sans doute pourquoi nous sommes toujours à la recherche de la paix et de l'harmonie en nous-même et dans nos sociétés.*

*Beaucoup d'entre nous pressentent que la réponse à cette quête passe par une expérience spirituelle concrète et renouvelable, reposant sur un vécu personnel. Une expérience qui puisse être vécue par le plus grand nombre. Nous voudrions ici vous inviter à partager cette expérience et ressentir par vous-même tous les bienfaits qui en découlent...*



Programme Public , New York 1996

“

## A Mes Enfants Fleurs

*Vous êtes fâchés avec la vie  
Comme de petits enfants  
Dont la mère est perdue dans les ténèbres.  
Pour exprimer votre désespoir  
Vous faites la moue  
Au terme stérile de votre voyage.*

*Vous portez la laideur pour découvrir la beauté,  
Vous dites que tout est faux au nom de la Vérité.  
Vous évacuez vos émotions pour emplir le calice de l'Amour.*

*Mes doux enfants, Mes chéris,  
Comment avoir la Paix en nourrissant la guerre  
Avec vous-mêmes, avec votre être, avec la joie même ?*

*Ils suffisent, vos efforts de renonciation,  
Masques fallacieux de la consolation.  
Reposez-vous maintenant dans les pétales du Lotus,  
Sur le sein de votre Mère bienveillante.  
J'ornerai votre vie de fleurs très belles,  
Et J'emplirai vos instants de parfums pleins de joie.  
J'oindrai votre tête de l'Amour Divin,*

*Car Je ne peux supporter plus longtemps votre torture.  
Laissez-Moi vous immerger dans l'océan de joie.  
Que vous perdiez votre être dans le Plus Grand  
Qui sourit dans le calice de votre Soi,  
Caché en secret pour vous taquiner à tout moment.  
Soyez en alerte et vous Le trouverez  
Vibrant en chacune de vos fibres avec une joie sereine,  
Couvrant tout l'univers de lumière.*

”



## Comment approfondir ma méditation ?

“  
La plus grande erreur est de fermer son cœur. De toute façon, aussi meurtri que vous soyez, souvenez-vous qu'à l'intérieur il y a quelqu'un qui toujours vous aime. C'est votre Mère intérieure, votre Kundalini.

Elle vous connecte au pouvoir Tout-Puissant de l'Amour Divin, qui ne vous abandonne jamais.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Essayez de méditer régulièrement durant une semaine. Prêtez attention à vos sensations et constatez vos progrès. Ensuite, participez aux réunions collectives près de chez vous ; ces ateliers vous permettront d'avancer beaucoup plus vite dans l'approfondissement de votre méditation et de votre connaissance de vous-même.

### Qu'apprend-on dans un atelier de méditation Sahaj ?

#### Pratique de la méditation

La priorité est donnée à l'approfondissement de la méditation et à l'établissement de la conscience sans pensées.

Chaque séance comprend un temps d'explication des différents aspects du corps subtil et une méditation collective apaisante, silencieuse ou guidée. Vous vous familiarisez également avec de nouvelles techniques simples de rééquilibrage qui ne sont pas évoquées dans cette brochure.

Il y aura un temps pour les questions et les préoccupations plus personnelles.

Dans une atmosphère conviviale, nous vous aiderons à équilibrer vos différents centres d'énergie afin que vous en ayez une perception plus claire.

Vous apprendrez également à donner la Réalisation du Soi aux autres.



## A propos de Sahaja Yoga

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

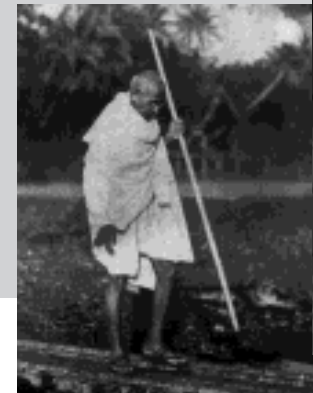
Shri Mataji Nirmala Devi

Tout en s'appuyant sur une tradition multimillénaire, Sahaja Yoga propose aujourd'hui une expérience nouvelle en phase avec le monde moderne. Concrète et accessible au plus grand nombre, cette expérience permet de développer un état de conscience par lequel nos qualités intérieures peuvent pleinement s'exprimer.

C'est une expérience spirituelle dont les effets se font ressentir à tous les niveaux, tant physique qu'émotionnel et mental. Shri Mataji Nirmala Devi, fondatrice de Sahaja Yoga, a mis au point une méthode dont la beauté est d'être facilement transmissible.

Par des techniques très simples et une pratique régulière de la méditation, la Réalisation du Soi telle que décrite par toutes les traditions spirituelles cesse d'être un objectif lointain et inaccessible.

C'est alors tout naturellement que la paix et l'harmonie s'installent en nous.



# L'expérience de la Réalisation du Soi avec Sahaja yoga

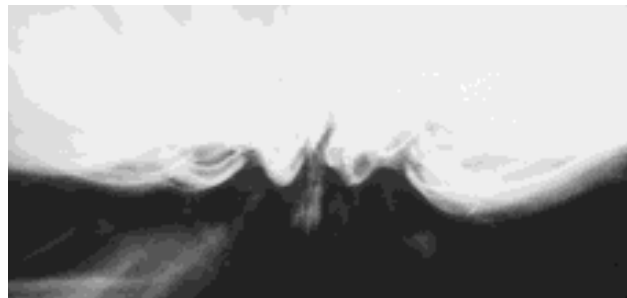
## Sahaja Yoga

Sahaja signifie en sanskrit spontané ou né avec. Yoga veut dire l'union ou la connexion avec le Soi. Sahaja Yoga signifie donc l'union spontanée avec le Soi.

Chaque individu naît avec un mécanisme énergétique intérieur appelé corps subtil et une énergie spirituelle latente nommée Kundalini qui réside dans l'os sacrum. Lorsque cette dernière s'éveille, elle nous permet d'entrer dans un état de méditation véritable et de nous connecter avec notre Soi (notre identité spirituelle réelle, l'Esprit).

## La Réalisation du Soi

Le processus d'éveil de la Kundalini s'appelle la Réalisation du Soi. En s'élevant le long de la colonne vertébrale l'énergie maternelle de la Kundalini nous permet de découvrir l'Esprit qui est en nous et d'en exprimer les qualités. Elle se manifeste au-dessus de la tête et sur la paume des mains par une sensation de brise fraîche appelée vibrations (traduction du terme sanskrit Chaitanya qui désigne le pouvoir omniprésent du Divin). Dans son ascension, elle régénère et nourrit les centres d'énergie ou Chakras pour finalement sortir au sommet de la tête (la fontanelle). C'est alors que nous entrons naturellement en méditation.



“  
*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 vous y forcer.*  
”

Shri Mataji Nirmala Devi

# Comment équilibrer le corps subtil

1



Faire un bandhan de protection  
Le bandhan nous protège et équilibre l'énergie dans les canaux gauche et droit. Il consiste à faire sept arcs de cercle autour de soi. Posez la main gauche sur la cuisse, la paume vers le haut. Placez la main droite à votre gauche (1), et lentement élevez votre main droite à gauche de votre corps, passez au-dessus de la tête, puis redescendez sur votre droite (2). Remontez la main droite sur la droite de votre corps (3), passez au-dessus de la tête et abaissez-la sur votre gauche. Cela constitue un bandhan. Répétez ce geste sept fois, une fois par Chakra. Il est recommandé d'élever sa Kundalini et de faire un bandhan au commencement et à la fin de chaque méditation.

2



Le bain de pieds  
Sahaja Yoga permet à chacun d'équilibrer son corps subtil grâce à des " techniques " simples utilisant les éléments naturels (terre, air, feu, eau).  
La technique du bain de pied libère le corps du stress accumulé et de la fatigue en agissant directement sur les chakras. Utilisée en fin de journée, elle permet de passer une nuit paisible.

- ☀ Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les mains posées sur les cuisses, face à la photo de Shri Mataji.
- ☀ Placez vos pieds dans une bassine remplie d'eau tiède ou froide contenant une poignée de gros sel.
- ☀ Montez votre Kundalini et faites votre bandhan.
- ☀ Méditez environ dix à quinze minutes
- ☀ Rincez et essuyez vos pieds
- ☀ Versez l'eau dans les toilettes et réservez la bassine à cet usage exclusif.

3



1

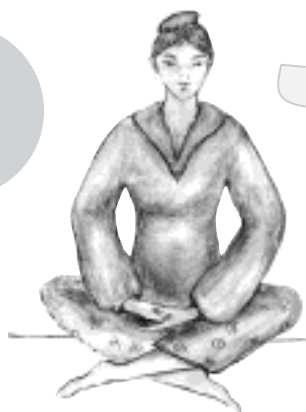




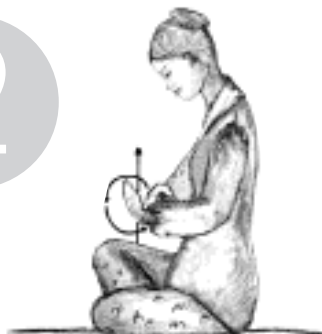
Cette technique sollicite l'ascension de la Kundalini et active son flot d'énergie.

Placez la main gauche devant la partie inférieure de l'abdomen, paume vers le haut (1). Elevez la main gauche lentement, du bassin jusqu'au sommet de la tête. Dans le même temps, la main droite tourne autour de la main gauche (2), jusqu'à ce que les deux mains arrivent au sommet de la tête. Faites un nœud symbolique avec vos mains au-dessus de la tête (3 et 4). Faites ce geste trois fois. La seconde fois faites 2 nœuds audessus de la tête, la troisième, faites trois nœuds.

1



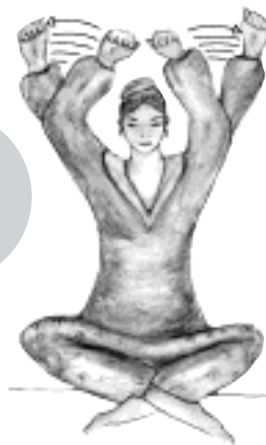
2



3



4



sahajayoga.asso.fr

## Shri Mataji Nirmala Devi, Pacifiste de renom

Shri Mataji Nirmala Devi est née à Chindwara, dans le centre de l'Inde, au sein d'une famille chrétienne. Alors qu'elle était une toute jeune fille, le Mahatma Gandhi reconnut ses grandes qualités spirituelles. C'est pourquoi elle séjourna dans son ashram.

Plus tard, au cours de ses études de médecine, elle devint une des figures clé du mouvement étudiant pour l'indépendance.

Son père, Shri Prasad Rao Salve, éminent légiste, fut l'un des auteurs de la Constitution indienne et le premier membre chrétien de l'Assemblée législative de l'Inde.

En 1947, Shri Mataji épousa Sir C.P. Srivastava qui fut nommé Secrétaire Général de l'Organisation Maritime Internationale de l'O.N.U. de 1974 à 1990.

Face aux multiples forces de désintégration qu'elle voyait à l'œuvre dans nos sociétés (en Occident comme en Orient), Shri Mataji a fondé Sahaja Yoga en 1970 pour accomplir sa vision unique de l'évolution de l'humanité. Shri Mataji travaille depuis sans relâche et sans aucune forme de rétribution pour offrir aux chercheurs de vérité de tous milieux sociaux, de toutes religions et de toutes cultures, cet outil d'émancipation intérieure sans précédent.

A deux reprises, Shri Mataji a été nommée pour le prix Nobel de la Paix. Le Congrès américain lui a rendu hommage et elle a reçu de nombreux titres honorifiques et prix en reconnaissance de sa contribution pour la paix, la santé et le bien-être de l'Humanité.

Shri Mataji est l'auteur du livre "L'époque méta moderne" (à paraître en français).



(www.metamoderna.com)

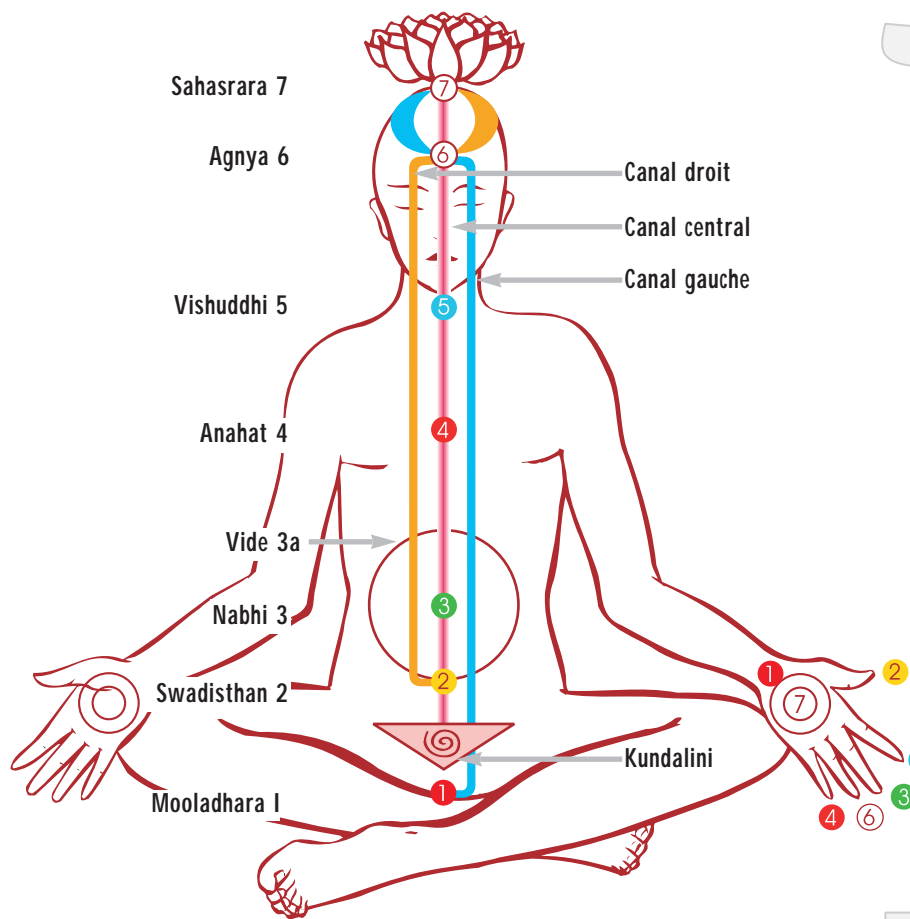
“

*La découverte de Shri Mataji apporte un véritable espoir à l'Humanité.*

”

Claes Nobel  
Président de "United Earth Organization".





## Les sept Chakras

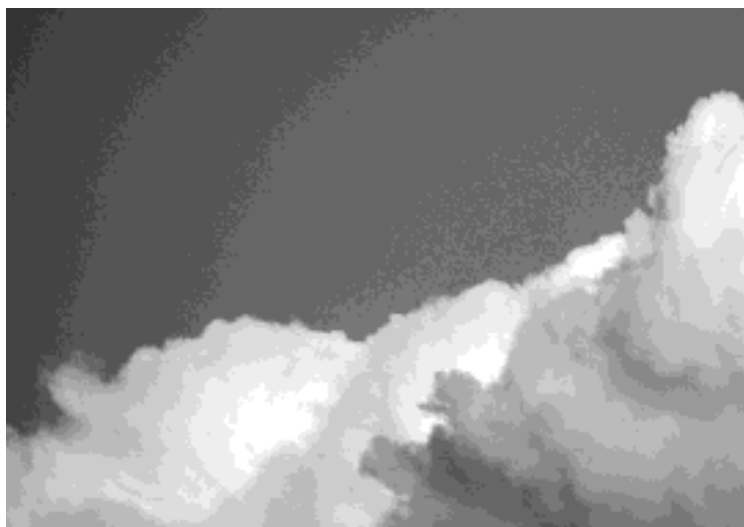
A l'intérieur de notre corps se trouvent sept centres d'énergie (les chakras) situés le long de la colonne vertébrale et dans notre cerveau. Ils correspondent aux 7 principaux plexus du système nerveux et contrôlent tous les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels de notre vie.

A mesure que nous approfondissons notre méditation, nous exprimons de plus en plus les qualités de ces différents centres.



La pratique quotidienne de la méditation Sahaj procure de nombreux bienfaits. En voici quelques-uns :

- ☀ Développement de nouvelles perceptions, appelées conscience vibratoire
- ☀ Réduction du stress et de l'anxiété
- ☀ Amélioration de la santé
- ☀ Amélioration des relations avec les autres
- ☀ Meilleure connaissance de soi
- ☀ Evolution dans notre vie spirituelle, émotionnelle et mentale
- ☀ Meilleur contrôle de soi



Pour s'établir dans cette nouvelle conscience et en tirer tous les bénéfices, il est recommandé de méditer quotidiennement environ dix minutes, matin et soir.

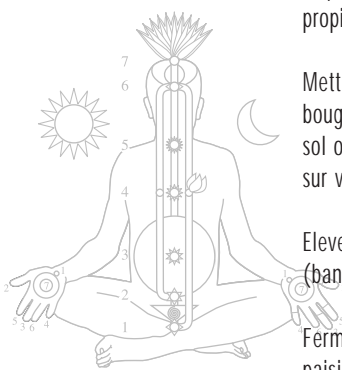
La photographie de Shri Mataji émet des vibrations fraîches (évoquées précédemment) propices à la méditation, c'est pourquoi nous l'utilisons comme support.

Mettez la photographie dans un cadre et installez-la sur un meuble. Placez une bougie devant la photographie. Vous pouvez vous asseoir confortablement sur le sol ou sur une chaise face à la photo. Ouvrez vos mains et laissez-les reposer sur vos cuisses, paumes vers le haut.

Élevez et nouez votre Kundalini puis faites sept arcs de cercle de protection (bandhan) autour de vous en suivant les instructions (pages 12 et 13).

Fermez les yeux. Défendez-vous et portez votre attention à l'intérieur. Méditez paisiblement. Essayez de rester silencieux intérieurement. Il n'est pas nécessaire de vous concentrer sur quoi que ce soit.

Grâce à la pratique de la méditation, il vous sera de plus en plus facile de vous installer dans cet état de conscience sans pensées. Après la méditation, élevez de nouveau votre Kundalini, puis faites votre bandhan.



Centre d'énergie	Région anatomique	Qualités
1. Mooladhara	Plexus pelvien, sacrum	Innocence, sagesse
2. Swadisthan	Plexus aortique, abdomen	Créativité, connaissance spirituelle pure
3. Nabhi	Plexus solaire, estomac	Satisfaction, paix intérieure, attention
3a. Vide	Région de l'estomac, (périmètre extérieur)	Maîtrise de soi
4. Anahat	Plexus cardiaque, cœur et poumons	Confiance en soi, amour, responsabilité
5. Vishuddhi	Plexus cervical, gorge	Charisme, communication, sens collectif
6. Agnya	Chiasma optique, cerveau	Pardon, humilité
7. Sahasrara	Région limbique, cerveau	Illumination, conscience sans pensées

## Les trois canaux

Le corps subtil se compose également de nombreux canaux d'énergie, dont trois sont particulièrement importants. Ils correspondent aux systèmes nerveux sympathiques droit et gauche, et au système nerveux parasympathique.

### Le canal gauche

Le canal gauche contrôle les désirs, les émotions et les conditionnements. Il nous relie au passé.

### Le canal droit

Le canal droit contrôle les pensées et l'activité physique. Il nous permet de planifier et de nous projeter dans le futur.

### Le canal central

Le canal central est le canal de l'évolution spirituelle. Il contrôle les fonctions autonomes de notre corps comme la respiration, les battements du cœur ou la digestion...

Lors de l'expérience de la réalisation, en s'éveillant, la Kundalini active et traverse ce canal. Ce processus aide à équilibrer les canaux latéraux, nous préservant ainsi des excès du côté gauche (léthargie, dépression) et du côté droit (hyper-activité, agressivité).

“

*On commence à sourire aux fleurs, à parler aux oiseaux, à danser avec le vent. On est emporté par le lien sous-jacent qui traverse la nature, qui élève la sève de l'arbre, pour méditer sur l'éternel mystère des oiseaux dans le ciel, des abeilles dans le soleil et des fleurs sur la verte colline.”*

”

Abraham Lincoln

# L'expérience de la Réalisation du Soi

Les étapes décrites ci-dessous sont généralement utilisées lors de notre première méditation pour permettre l'éveil de la Kundalini.

Elles ne constituent en aucun cas un protocole figé ou incontournable.

Asseyez-vous confortablement en face de la photographie de Shri Mataji. Laissez votre main gauche sur votre cuisse, la paume vers le haut. Utilisez la main droite pour parcourir le côté gauche de votre corps selon le schéma.

Répétez en vous-même, en toute confiance, les phrases suivantes :

1



*Mère suis-je l'Esprit ?*

6



*Mère, je ne suis pas coupable.*

7



*Mère, je pardonne à tout le monde.*

2



*Mère, suis-je mon propre maître ?*

3



*Mère, s'il vous plaît, donnez-moi la connaissance pure.*

8



*Mère, s'il vous plaît, pardonnez-moi toutes mes erreurs.*

9



*Mère, s'il vous plaît, donnez-moi ma Réalisation du Soi. (en faisant tourner votre cuir chevelu dans le sens des aiguilles d'une montre)*

4



*Mère, je suis mon propre maître.*

5



*Mère, je suis l'Esprit.*

Cher(e) ami(e), \_\_\_\_\_

Félicitations pour votre première expérience Sahaj !

Nous espérons que cette expérience de la méditation vous a permis de rentrer dans un état de paix et de joie.

- Alors... qu'avez-vous senti quand vous avez reçu votre Réalisation ?

- Une brise fraîche dans la paume des mains ?

- Des sensations dans le corps, les mains ou les pieds ?

- Une brise fraîche au sommet de votre tête ?

- Vous sentiez-vous détendu, paisible ?

- Etiez-vous sans pensées tout en étant vif d'esprit ?

Chaque personne vit une expérience différente au moment de la Réalisation du Soi.