21 jours pour découvrir Sahaja Yoga

William Blake
Chansons de l'expérience

Table des matières

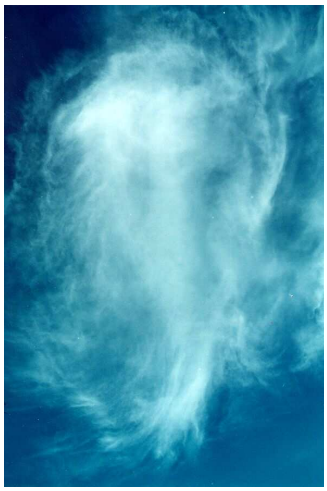
Introduction **3**
Shri Mataji Nirmala Devi **4**
Faire l'expérience de la Réalisation du Soi **4**
Exercice pour faire l'expérience de l'éveil de la Kundalini 6
Les vibrations **7**
Le système subtil **7**
Les sept chakras principaux du corps subtil 8
Sentir les vibrations 8
Méditation quotidienne **9**
Comment méditer 9
Monter sa propre Kundalini. 10
Prendre un Bhandan. 10
Programme des 21 jours **11**
Quotidiennement 11
A expérimenter dès la 1ère semaine 11
Expérience 1 11
Expérience 2 11
Expérience 3 11
A expérimenter dès la 2ème semaine 12
Expérience 4 12
Expérience 5 : Le "Foot-Soak" 12
A expérimenter dès la 3ème semaine 13
Expérience 6 : La méthode des citrons 13
Expérience 7 : Traitement de base à la bougie 13
Conclusion **14**

Introduction

Ce document a pour but de vous guider dans vos premier pas à 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/french/f_introexp.html) ou selon les explications plus loin.

L'expérience de la Réalisation du Soi était, jusqu'à l'avènement de Sahaja Yoga, l'aboutissement de tout un processus de purification entrepris par les chercheurs de la Vérité. Elle était rarement atteinte et cela pouvait prendre une vie entière de méditation, de renonciation, d'ascèse et impliquait donc de se retirer de la société des Hommes pour s'y consacrer entièrement.



Toutefois, la possibilité de faire cette expérience "en masse" (Collectivement) sans passer par tout le processus de purification, ceci de façon simple et accessible à tous, sans distinction de race, de caste, d'âge ou de niveau intellectuel, a aussi été annoncée par les prophètes, visionnaires et astrologues de renom de par le passé. Cela fait partie, du processus évolutionnaire de l'humanité, et nous sommes arrivés à cette étape importante. Nous sommes au début d'un nouveau cycle, amenant une évolution radicale de la conscience, vers la véritable connaissance de ce que nous sommes, c'est-à-dire le Soi ou l'Esprit.

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

La différence par rapport aux sages du passé est que, dans Sahaja Yoga, la Kundalini, énergie maternelle, lovée dans l'os sacrum, qui donnait la Réalisation du Soi aux ascètes après purification totale de leur corps subtil, est éveillée dès le départ. Cet éveil n'est bien sûr pas total vu notre état intérieur, mais il suffit pour initier ce processus de purification. C'est cette énergie qui 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 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, accessible à tous, gratuitement, sans distinction de caste, d'âge, de race ou de sexe.

Nous vous invitons donc à faire cette expérience et à découvrir la pratique de la méditation, en suivant ces premiers conseils, pendant 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 alors cette expérience se révèlera à vous.

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 et sa famille ont tout sacrifié pour l'indépendance de l'Inde car, pour Elle, une vraie spiritualité ne pouvait se développer que dans un monde libre. Peut après Shri Mataji se maria et tout en jouant son rôle d'épouse et de mère, continua de travailler sur la préparation d'un évènement majeur.

Le 5 mai 1970, Shri Mataji initia et mit à la portée de tous la méthode qui permet depuis lors la Réalisation du Soi " en masse ". Elle commença à partager cette expérience publiquement, lors de séries de conférences. A cette époque, son mari fut nommé Secrétaire Général de l'Organisation Maritime des Nations Unies, un poste auquel il fut réélu pendant 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 de la Vérité sincère.

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

Faire l'expérience de la Réalisation du Soi

Trouvez un endroit calme, propre et agréable pour faire cette expérience. Mettez la photo de Shri Mataji de la page suivante (Vous pouvez plier en 2 la page), qui est à utiliser comme un support vibratoire, devant vous sur une table (La photo permet de canaliser l'énergie activant l'éveil de la Kundalini).

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

Installez-vous confortablement sur une chaise en face de Shri Mataji. Enlevez vos chaussures pour avoir un meilleur contact avec la terre. Lisez une première fois le déroulement de l'exercice, afin de vous familiariser avec lui. Ensuite faite-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 de votre fontanelle. Ce souffle ou vibrations fraîches peuvent aussi être ressenties dans vos mains. Cela indique alors que la Kundalini s'est éveillée et que vous avez obtenu votre réalisation du Soi. Cela peut être un peu chaud au départ et cela signifie simplement que la Kundalini nettoie certains centres d'énergie qui ont des blocages.

Shri Mataji Nirmala Devi

Exercice pour faire l'expérience de l'éveil de la Kundalini

1) <u>La main gauche toujours vers la photo de Shri Mataji</u> et la main droite sur le cœur : 3x « Shri Mataji, suis-je l'esprit ? »

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

3) La main droite sur la partie <u>inférieure</u> de l'abdomen : 6x « Shri Mataji, svp 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 ainsi qu'à moi-même »

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

9) Posez la paume droite sur la fontanelle en tendant bien les doigts et masser le cuir chevelu dans le sens des aiguilles d'une montre : 7x « Shri Mataji, donnez moi la Réalisation du Soi, s'il vous plaît ».

"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'égo 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."

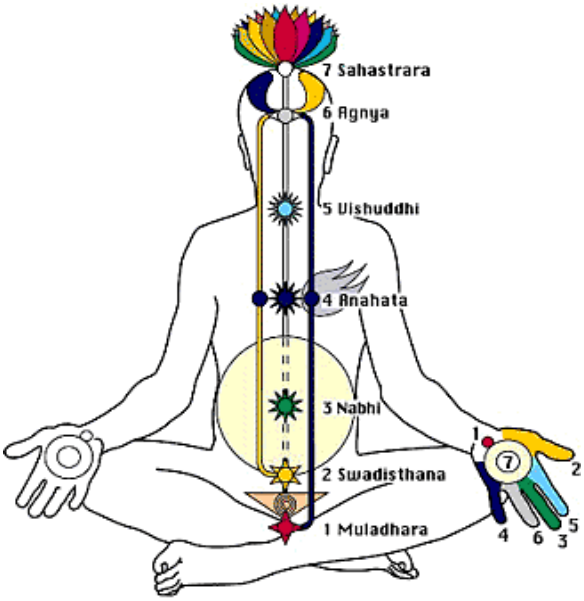
Shri Mataji Nirmala Devi

Les vibrations

La Kundalini est éveillée par les vibrations. Après la Réalisation, on perçoit la "brise fraîche" au-dessus de la fontanelle et sur les doigts. Tout 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. Spiritus en latin, Pneuma chez les Grecs, Ruh dans le Coran, signifie toujours souffle.

Pendant sa montée, la Kundalini indique non seulement où se trouvent les blocages mais purifie les chakras (Centres d'énergie). Ces blocages peuvent être éliminés avec l'aide des vibrations, l'attention devient plus pure, ce qui nous amène une paix intérieure et permet à notre Soi de se manifester pleinement.

Le système subtil



Représenté ici de manière simplifiée, il est composé de 3 canaux et de 7 chakras principaux.

Au niveau de 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 al réflexion de l'aspect masculin du Divin en nous. C'est l'union de l'Esprit et de la Kundalini dans le dernier centre subtil le Sahasrara chakra, qui nous donne la réalisation du Soi.

En réalité nous avons aussi une multitude de centres d'énergie et de canaux répartis dans tous le corps. Tout ce système subtil est manifesté au niveau physique, par notre système nerveux et nos plexus.

- 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 parasympathique 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 manifesté au niveau physique par le système nerveux parasympathique 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. Il est manifesté au niveau physique par le système nerveux sympathique 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
AGNYA		**2**	Pardon, humilité	**Orgueil**, arrogance, vie centrée sur l'égo, 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 gurus
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 appartenant aux systèmes sympathique et parasympathique, appelés 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, 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 avec la fonction "Télécharger" de la rubrique "Système subtil > Les 7 chakras".

Sentir les vibrations

Chaque doigt est relié à un chakra à travers le système nerveux. Un blocage au niveau des chakras sera 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 une autre personne), 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 dès lors plus difficile de percevoir la réponse au niveau vibratoire mais avec la pratique régulière de la méditation cela devient de plus en 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 prise par les pensées, les rêves et les désirs, le Soi ne peut se manifester. C'est comme une image projetée sur un écran, nous nous identifions à la projection de l'image sur l'écran au lieu de nous identifier à la lumière qui est la source, la réalité.

La méditation est donc un état de silence total et de relaxation afin de consolider la réalisation du Soi, et cela se développe graduellement par une pratique quotidienne. C'est un devenir.

Comment méditer

Choisissez l'heure du matin et/ou du soir où vous pouvez consacrer 20 à 30 min. à la méditation, voir 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. Si nous ne méditons pas avant de dormir, tout ce qui a laissé un impact profond dans le courant de la journée se répercute dans nos rêves.

Placez-vous devant la photo et lever 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 restez dans un état de réceptivité, 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 petit à petit découvrir la réalité de votre être intérieur. L'état de notre conscience est vigilant, nous sommes pleinement présent mais sans pensées et sans efforts.

Si au début vous n'arrivez pas à entrer en conscience sans pensée 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. D'autres techniques sont à découvrir plus loin.

Pour terminer la méditation, levez encore une fois votre Kundalini comme indiqué, puis protégez-vous 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 propre Kundalini.

Placez la main gauche à la hauteur de votre os sacrum, la paume vers le corps. Elevez celle-ci d'une manière verticale, jusqu'au dessus de votre 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 course. Nouez alors la Kundalini des deux mains au sommet de la tête. Répétez ce mouvement ascendant une deuxième fois en faisant 2 nœuds puis une troisième fois en faisant trois nœuds afin de bien fixer votre attention et la Kundalini sur le septième chakra. Ce nœud n'est pas symbolique mais aide à fixer notre attention au sommet de la tête.

Prendre un Bhandan.

Fig. 1

Posez la main gauche sur vos genoux, paume relevée en direction de la photo de Shri Mataji. 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 voter main sur le côté gauche en suivant le chemin inverse. Ce mouvement décrit un demi-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 vivoter 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

Quotidiennement

1. Méditation matinale et/ou en soirée selon explication plus haut.

2. Durant la journée essayez simplement de vous poser de temps en temps la question "*Où est mon attention* ?" et vous verrez que petit à petit celle-ci sera attirée à l'intérieur de vous et vous pourrez, avec le temps percevoir de mieux en mieux la présence de la Kundalini et le changement qu'elle procure au niveau de votre conscience.

A expérimenter dès la 1ère semaine

Expérience 1

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

1. Au début de votre méditation faire 3 cycles respiratoires selon ces étapes :
    a. Inspirer doucement et profondément
    b. Garder l'air quelques instants
    c. Expirer doucement et complètement
    d. Rester à vide quelques instants

2. Pendant ce cycle garder votre attention sur votre respiration ou sur votre Kundalini si vous la sentez.

3. Ensuite amenez votre attention au Sahasrara en gardant cet état d'observation et de détente pour le reste de votre méditation.

Expérience 2

Si vous avez beaucoup de pensées vous pouvez simplement 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"

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 celle-ci 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!

A expérimenter dès la 2ème semaine

Expérience 4

Lors de 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 plait, permettez-moi de sentir ma Kundalini, de sentir les vibrations.

- Shri Mataji, s'il vous plait, permettez-moi d'entrer en méditation, dans le silence du Sahasrara.

- Shri Mataji, s'il vous plait, 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 ramassons tous les jours 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 coté 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 et mettez les deux pieds dans l'eau et restez en méditation à peu près 10 à 15 minutes les mains vers la photo. Vous allez même parfois sentir physiquement comment les vibrations de la journée "coulent" vers l'eau. Quand vous avez fini, rincez vos pieds et jetez l'eau dans les WC. Et rincez le bac.

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

A expérimenter dès la 3ème semaine

Expérience 6 : La méthode des citrons

L'utilisation de citrons n'a rien de nouveau, même si cela paraît un peu étrange pour les Occidentaux. Si vous vous promenez en Inde ou même dans d'autres pays tel que l'Egypte, vous allez souvent remarquer qu'au-dessus de l'entrée des maisons quelques citrons pendent à une ficelle. Leur fonction est de protéger les habitants de l'intrusion des esprits. Sahaja Yoga utilise ces fruits car ils ont la capacité d'absorber beaucoup de négativité. Le citron est plutôt efficace pour le côté droit. Ils sont utilisés dans de nombreux cas.

Par exemple, pour obtenir un sommeil plus profond et moins agité, on peut mettre un citron sous notre oreiller. Il faut le laisser devant la photo de Shri Mataji une nuit pour qu'il absorbe les vibrations, puis vous coupez la partie du citron qui était reliée à l'arbre avant de la mettre sur votre coussin. Il ne faut évidemment pas utiliser le citron après le traitement, mais le jeter de préférence dans une rivière ou à la poubelle si ce n'est pas possible autrement. Ceci peut être fait pendant 2 ou 3 jours à raison d'un citron différent par nuit.

Expérience 7 : Traitement de base à la bougie

Si vous sentez plutôt des vibrations chaudes ou des lourdeurs sur votre main gauche (Paumes ou doigts), ce traitement simple vous aidera à nettoyer le côté gauche.

Les problèmes du côté gauche se manifestent de différentes manières :

- L'attention est plutôt tournée ver le passé
- Problèmes à gérer ses émotions
- Nonchalance
- Léthargie
- Excessivement romantique
- Sentiment d'être dominé voire persécuté
- Insécurité, peurs, angoisses

Au début de votre méditation placez la main droite sur le sol et la main gauche en direction de la photo de Shri Mataji en plaçant en plus une bougie juste devant la main gauche et restez 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, le 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, car celui-ci est le canal solaire et sera dès lors échauffé au lieu d'être apaisé.

Conclusion

Il n s'agit en fait pas d'une vraie conclusion car vous êtes plutôt au début d'une véritable aventure et découverte intérieure. Sahaja Yoga est très vaste et il n'est pas possible 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 la pointe de l'iceberg et nous voudrions vous inviter à découvrir comment il est possible d'acquérir une plus grande maîtrise de sa propre évolution spirituelle et surtout de vivre une véritable transformation de la conscience, ceci non pas par l'adhésion à une nouvelle philosophie, dogme ou religion, mais bien par une découverte concrète et authentique de l'essence de votre être, c'est-à-dire, le Soi.

Ceci nécessite bien sûr de la persévérance, de la patience, de la détermination et de la régularité dans cette pratique, mais les résultats sont rapidement palpables et vérifiables. La perception 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, fera 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 la méditation est multiple. Cela se répercute sur votre physique de part l'amélioration de votre état de santé grâce au nettoyage de vos centres subtils, sur le psychique de par l'équilibre intérieur qui s'établit progressivement entre votre canal gauche et canal droit et sur votre vie spirituelle de par l'expérimentation authentique de la paix intérieur et de l'identification au Soi.

Sahaja Yoga, c'est aussi un collectif qui vous permet de partager vos expériences, de vous aider à découvrir toute la connaissance théorique nécessaire pour pouvoir pratiquer votre méditation de manière autonome.

Les cours qui vous permettront d'acquérir les bases sont entièrement gratuits, car ce qui est authentiquement spirituel et fait partie du cycle de la Vie, ne peut pas faire l'objet d'un commerce.

C'est tout aussi stupide que de vouloir donner de l'argent aux nuages pour les faire pleuvoir dans votre jardin afin d'y faire pousser ce que vous avez planté.

Sahaja Yoga existe maintenant dans plus de 100 pays à travers le monde et des centaines de milliers de personnes pratiquent et vérifient chaque jour la profondeur et l'authenticité de cette méthode.

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 nous contacter par email à **contact@sahajayoga.ch** et nous pourrons vous fournir de la documentation.

L'association Sahaja Yoga Suisse se réjoui de vous rencontrer et vous souhaite le meilleur sur ce nouveau chemin intérieur qui s'ouvre à vous.