

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 2004

L'ARBRE QUI PARLE

Elever la Kundalini grâce à Sahaja Yoga N.B. SALUNKE

[VENDREDI 1er MARS 2002 12 :14 :12]

Le mot 'Yoga' est dérivé du verbe yuj, qui signifie atteler, joindre, connecter. Le but de la vie est de se connecter à l'Esprit-Saint, c'est-à-dire au Param Chaitanya¹. Les écritures hindoues nous éclairent sur les différentes façons ou margas de le faire. L'union avec l'Esprit-Saint est possible grâce au Gyana Yoga², au Karma Yoga², au Bhakti Yoga², au Mantra Yoga², au Raja Yoga², au Sannyas Marg ou au Hatha Yoga².

Les rishi³-munis³ ont en particulier adopté le Gyana Yoga, qui n'est possible qu'à travers la Dhyana⁴. Dans la vie de famille, le Karma Yoga et la Bhakti Marg sont les moyens les plus pratiques d'atteindre la moksha⁵. Les ascètes ont développé la connaissance du mantra-tantra. Les Hatha Yogis ont élaboré différents Asanas⁶, postures et pratiques occultes pour éveiller la Kundalini. Shri Adi Shakti⁷ Shri Mataji Nirmala Devi a recommandé aux familles le Sahaja Yoga⁸ pour atteindre le Param Chaitanya à travers l'élévation de la Kundalini. La Purana⁹ de Shri Markandeya a prophétisé l'incarnation de l'Adi Shakti⁷ pour sauver les êtres humains. Dans la Devi Bhagavatam, nous trouvons la description de la Kundalini. L'Indien Jyotisha Acharya Kaka Bhujandar Tatvacharya a noté dans son célèbre Nadi Granth, il y a quelque 2000 ans, qu'un grand Yogi apparaîtrait sur la Terre et que ce Yogi aurait tous les pouvoirs (Shaktis) de l'Adi Shakti⁷.

Shri Mataji a rebaptisé 'Sahaja Yoga⁸' le Yoga de l'éveil de la Kundalini et on peut le pratiquer très facilement sans renoncer à sa vie de famille. Il ne requiert aucune connaissance particulière (des écritures). La Kundalini est la Shakti du Jagat Guru¹², Jagat Pitaa¹² Sadashiva. Elle est sous la forme d'un serpent lové trois fois et demie autour du Shiva Lingam et est dans la posture dormante. Après son éveil, elle traverse le corps (la colonne vertébrale)—en purifiant les six Chakras et en s'unissant avec Shiva dans le 7ème Chakra, le Sahasrara. Elle est située dans l'os du sacrum, à la base de la colonne vertébrale. Sacrum est un mot latin qui signifie sacré. C'est le dernier os de la colonne vertébrale. C'est un fait connu qu'il y a sept Chakras dans la colonne vertébrale. Chaque Chakra a son domaine d'action. La science médicale moderne a prouvé qu'il y

a sept plexus qui contrôlent le corps entier. En les traversant jusqu'au Sahasrara, la Kundalini purifie les Chakras, qui sont pollués par les Shad-ripu¹¹.

Le Param Chaitanya coule sans cesse à travers l'univers sous la forme de vibrations—d'ondes—très semblables à diverses autres ondes que nous recevons, comme les ondes sonores, les ondes lumineuses, etc.

La Kundalini facilite notre union avec le Param Chaitanya en purifiant nos Chakras. Saint Gyaneshwar a très clairement décrit tout ce processus. Il a écrit: "Te Kundalini Jagruba, je Chaitanya Chakravartichi shobha..."

Adishankaracharya, dans le Saundarya Lahari¹², a mentionné: "Salila¹², Salila, etc." Ces saints ont exprimé leurs propres expériences de la Kundalini. Malheureusement la connaissance de la Kundalini et les expériences de ces saints sont tombées dans l'oubli.

Les ascètes ont employé la Mantra Shakti pour élever la Kundalini. La littérature tantrique a décrit en détail le processus d'éveil de la Kundalini pour des prouesses sexuelles. La Kundalini est Trigunatmika¹³. Elle est Maha Lakshmi, Maha Saraswati et Maha Kali. Elle nous sanctifie, nous rendant ainsi éligible pour entrer dans l'empire du Seigneur Tout-Puissant. Cela est aussi connu sous le nom de salut ou moksha⁵, c'est-à-dire l'union avec le Param Chaitanya.

Le corps humain est contrôlé par ces sept plexus—ou Chakras. Lorsqu'ils sont purifiés, leur performance est portée à son maximum, protégeant ainsi le corps humain de toute maladie ou de tout vice.

Ce fait est vérifié médicalement. Les recherches faites sur la pratique de Sahaja Yoga⁸ ont trouvé que ses conclusions sont en accord avec la compréhension de la médecine moderne. Il est possible d'éveiller la Kundalini par la Dhyana. Mais pour cela, on doit prendre le Jaagriti¹⁴—si possible, directement de la Sainte Mère, Shri Mataji—ou de n'importe quel autre Sahaja Yogi. Maîtriser son mental semble être une tâche très difficile, mais suivre l'exemple de Shri Mataji rend cela un exercice 'sahaj'. Pour commencer, on doit pratiquer la Dhyana régulièrement pendant 10 à 20 minutes tous les jours. Les divers poèmes et les padas écrits par les grands saints nous révéleront alors leur nouvelle signification à la lumière de la pratique de Sahaja Yoga⁸.

C'est seulement alors que l'on peut s'immerger dans la "conscience sans pensée"—dans la joie et la paix.

1. **Param Chaitanya** : Conscience ou Esprit Suprême.
2. **Gyana Yoga**: Yoga de la connaissance. **Karma Yoga**: Yoga lié aux actions passées. **Bhakti Yoga**: Yoga de la dévotion. **Mantra Yoga**: Yoga lié aux affirmations ou mantras. **Raja Yoga**: Yoga royal. **Sannyas Marg**: voie de l'ascèse. **Hatha Yoga**: Yoga de postures.
3. **Rishi**: sage versé dans les Ecritures, maître spirituel. **Muni**: ascète méditatif.
4. **Dhyana**: méditation.
5. **Moksha**: libération, salut, délivrance du cycle des réincarnations.
6. **Asana**: posture.
7. **Adi Shakti**: Pouvoir Primordial.
8. **Sahaja Yoga**: Yoga inné, spontané.
9. **Purana**: chroniques religieuses et mythologiques anciennes en Sanskrit.
10. **Jagat Guru**: Guru du monde, Dieu. **Jagat Pitaa**: Père du monde.
11. **Shad-ripu**: les six ennemis intérieurs de l'homme, selon la tradition indienne (impureté, colère, avidité, attachement, jalousie, orgueil—correspondant aux défauts principaux des six premiers Chakras).
12. **Saundarya Lahari**: l'Océan de Beauté, poème dévotionnel de Adi Shankaracharya, où il décrit la Mère Divine qui apporte l'éveil de la Kundalini. **Salila**: eau.
13. **Trigunatmika**: l'Esprit ou la Déesse des trois canaux (Gunas)
14. **Jaagriti**: l'éveil.