

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, a réussi 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 suivant signifient :
Yoga = union ou connexion avec le Soi
Sahaja = spontané
Sahaja Yoga = l'union spontanée avec le Soi

© Copyright 2004

Interview à Liberty Radio¹ 12 juillet 1999 - Londres (Grande-Bretagne)

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI interviewée pour la station **LIBERTY RADIO, U.K.** (diffusée le 12 Juillet 1999 à 12:00 midi)

-Le *modérateur* [d'une voix claire et enthousiaste]: "Shri Mataji Nirmala Devi... reconnue dans le monde entier pour Son travail de pionnière dans l'éveil de l'énergie bienfaisante et naturelle qui se trouve en chaque être humain. Cette énergie est communément appelée Kundalini, et nous allons pouvoir en faire l'expérience ce soir même... Shri Mataji... cela signifie en fait "Mère" est passée sur G.M.T.V. précisément la semaine dernière – pour un programme télé de grande écoute le matin. Et le standard a été littéralement bombardé d'appels! Nous nous demandons si... Shri Mataji -ou Mère- aura le même succès... avec nous aujourd'hui. Restez donc sur Liberty pour recevoir votre éveil spirituel -juste dans quelques instants!"

[Bulletin météo et chanson]

- **MOD.:** "Maintenant mon invitée suivante... nous sommes très honorés de L'accueillir dans le studio aujourd'hui. Son nom est Shri Mataji Nirmala Devi. Shri Mataji veut dire en fait Mère et Elle est reconnue dans le monde entier pour Son travail de pionnière dans l'éveil de l'énergie bienfaisante et naturelle qui se trouve en chaque être humain... Elle voyage dans le monde entier, à Ses frais, enseignant cette technique qui change la vie à des millions de personnes sans jamais apparemment leur demander un seul sou en retour! Sur G.M.T.V, pas plus tard que la semaine dernière, le standard débordait d'appels de spectateurs qui venaient de vivre d'étranges phénomènes simplement en L'écoutant. Shri Mataji me rejoint juste à l'instant. Bienvenue à l'émission!"

-**SHRI MATAJI:** "Je vous remercie."

-**MOD.:** "C'est un plaisir de Vous accueillir ici... Vous avez appris la médecine et la psychologie dans votre pays d'origine qui est l'Inde. Est-ce exact?"

-**S.M.:** "Oui."

-**MOD.:** "Et maintenant... Vous parcourez le monde en enseignant Sahaja Yoga. Est-ce vrai?"

-**S.M.:** "C'est vrai."

-**MOD.:** "Et comment avez-Vous appris cette... technique? Est-ce quelque chose de particulièrement bien connu en Inde?"

¹ Station de radio anglaise très écoutée, comparable à NRJ en France

- S.M.: "C'est une technique connue depuis bien longtemps, mais traditionnellement, cet éveil n'était accordé qu'à une personne sur des milliers. On avait d'abord l'habitude de mettre les candidats à l'épreuve, de les purifier, et de leur faire faire toutes sortes de choses. Et ce n'est qu'au bout de toutes ces épreuves que cette personne l'obtenait. Cela se passait donc d'une personne à une autre personne. C'était la tradition. Seulement, ce que pour Ma part J'ai fait, J'ai essayé de comprendre les êtres humains et la nature des problèmes dont ils souffrent. Pourquoi ne pas avoir la Réalisation en masse? Et cela a marché, ça a bien commencé, et Je fais ce travail."

- MOD.: "Donc, du fait même que c'était transmis, comme Vous le dites, à une personne... parmi des milliers d'autres, diriez-Vous que c'est pour cela que la tradition s'est perdue au fil du temps...? La tradition elle-même..."

- S.M.: "Oui. Mais il ne s'agit pas seulement de la tradition indienne. C'est aussi le cas pour de nombreux pays. Mais les gens n'en ont pas conscience. Voyez-vous, on en a parlé partout –du fait que ce Pouvoir réside dans l'os du sacrum et... que ce pouvoir doit être éveillé. Même les Grecs le savaient –d'où le mot "sacrum", c'est-à-dire os sacré. Donc ce n'est pas seulement indien. Partout, on savait ce que cela voulait dire, mais on ne savait pas comment L'éveiller. Dans un endroit aussi lointain que la Bolivie, ils savent tout sur ce sujet. Ils M'ont dit: "Deux saints sont venus il y a très longtemps de l'Inde pour nous l'enseigner, mais nous ne savons pas comment l'éveiller."

-MOD.: "Ahh! On appelle cela la Kundalini, n'est-ce pas?"

-S.M.: "Kundalini."

-MOD.: "Kundalini."

-S.M.: "Kundalini signifie enroulement. Elle est enroulée trois fois et demie sur Elle-même – il y a une relation mathématique. C'est pourquoi il y a trois tours et demi. Cette énergie est enroulée."

-MOD.: "Et nous devons dénouer ces trois tours, n'est-ce pas? Et laisser l'Energie couler?"

-S.M.: "Oui."

-MOD.: "Donc, c'est essentiellement un flot d'énergie qui coule à travers nous tous."

-S.M.: "Non, l'Energie est en nous à l'état dormant. Elle n'est pas encore éveillée. Quand Elle est éveillée, Elle passe à travers six centres subtils. Et ces centres sont responsables de notre être physique, mental, émotionnel, et aussi spirituel. Donc, quand Elle est là, illuminée, quand les centres sont nourris, nous nous débarrassons de nos maladies, nous nous libérons de nos problèmes mentaux, nous développons un équilibre, la paix s'installe en nous, et en fin de compte, ce que nous obtenons, c'est la Joie."

-MOD.: "Donc, pourquoi pensez-vous alors que ces énergies en nous ont... ont été refoulées... pendant si longtemps?"

-S.M.: "Je vous demande pardon?"

-MOD.: "Les... nos Energies... Comme Vous avez dit auparavant qu'Elles n'étaient pas éveillées, donc par définition, cela signifie que... qu'elles sont refoulées. Sont-elles simplement refoulées?"

-S.M.: "Non, pas refoulées. Elles sont à l'état dormant."

-MOD.: "A l'état dormant..."

-S.M.: "Oui. Elles ne sont pas refoulées. Mais Elles doivent être éveillées. C'est comme une bougie qui est allumée, elle peut en allumer beaucoup d'autres. C'est ainsi. Si vous obtenez cet éveil, vous pouvez en éveiller des milliers."

[Silence]

-MOD.: "C'est fascinant! Mon invitée est Shri Mataji Nirmala Devi, reconnue dans le monde entier pour Son travail de pionnière dans l'éveil de l'Energie naturelle et bienfaisante qui réside en chaque être humain. On l'appelle la Kundalini et sans doute, allons-nous pouvoir obtenir quelques indications sur la façon d'éveiller votre Kundalini, dans quelques... juste quelques instants."

[Chanson]

-MOD.: "Mon invitée d'aujourd'hui est Shri Mataji Nirmala Devi. Shri Mataji signifie Mère, et nous allons éveiller aujourd'hui une énergie qui dort en vous. C'est ainsi que le... - l'éveil- s'est produit à travers le pays quand les auditeurs se sont branchés sur G.M.T.V. la semaine dernière, tant et si bien que nous avons décidé d'inviter Shri Mataji à l'émission afin

de voir si Elle peut éveiller l'énergie endormie, Kundalini, la Kundalini, qui est en chacun de nous. Maintenant, pouvez-Vous, le pouvez-Vous? Est-ce quelque chose que chacun peut vraiment faire chez soi tout seul ou est-ce une chose pour laquelle nous avons besoin de Vous?"

-S.M.: "Non, vous devez demander à une personne réalisée pour le faire."

-MOD.: "D'accord!"

-S.M.: "Comme une bougie qui n'est pas allumée ne peut s'allumer toute seule, ainsi, vous devez aller vers une personne qui est illuminée."

-MOD.: "Vous, par exemple. Et c'est quelque chose que Vous pouvez très bien faire sur les ondes maintenant si... si quelqu'un nous écoute?"

-S.M.: "Je vous demande pardon?"

-MOD.: "Est-ce quelque chose que Vous pouvez réellement faire sur les ondes, maintenant?"

-S.M.: "Oui, Je peux, Je vais essayer, Je peux essayer." *[petit rire]*

-MOD.: "Okay, super! Comment, comment peut-on faire ça?"

-S.M.: "Comment?"

-MOD.: "Comment éveille-t-on en fait la Kundalini?"

-S.M.: "C'est... Vous voulez que Je le fasse?"

-MOD.: "Oui, oui, c'est ça."

-S.M.: "D'accord. Je vais vous demander tout d'abord de mettre vos mains comme ceci."

-MOD.: "Donc, mains ouvertes."

-S.M.: "Ouvertes comme ceci."

-MOD.: "Les paumes ouvertes vers le haut."

-S.M.: "Oui. Les paumes ouvertes naturellement, comme cela. Et Je dois vous dire une chose tout d'abord, c'est que vous devez vous pardonner à vous-même -c'est très important. Il faut vous pardonner à vous-même. Vous ne devez pas vous sentir coupable. Parce quel que soit le mal que vous ayez commis, c'est fini maintenant. Pourquoi vous sentir coupable? La deuxième chose est que vous devez pardonner à tout le monde. Ceci est un point très important parce qu'il y a un centre ici, ici."

-MOD.: "Au niveau du front. Dans le front, oui, c'est cela."

-S.M.: "Au niveau du chiasma optique, qui est très comprimé, et si vous ne pardonnez pas, il n'ouvrira pas. Donc la Kundalini ne pourra pas passer là. Donc vous devez pardonner à tous. Logiquement, si vous ne pardonnez pas, vous ne faites rien. Que vous pardonniez ou non, vous ne faites rien. Mais si vous ne pardonnez pas, alors vous vous torturez vous-même. Donc le mieux à faire est de pardonner, pardonner à tous. C'est si simple de dire tout simplement: "Je pardonne à tous". C'est tout ce que vous avez à dire, le dire c'est tout. Maintenant, tendez vos mains vers Moi comme cela, les deux mains tendues vers... peut-être, votre radio."

-MOD.: "Vers votre poste de radio, oui, oui."

-S.M.: "Dans cette direction... avec les deux mains. Maintenant, ce que vous pouvez faire est de mettre la main droite dans Ma direction comme cela, et la main gauche, vous la mettez au-dessus de la zone de la fontanelle."

-MOD.: "Bien. Donc la main gauche..."

-S.M.: "Au-dessus du dernier centre."

-MOD.: "D'accord. La gauche, la main gauche va être juste au-dessus, exactement au-dessus de la partie centrale de votre tête."

-S.M.: "Oui, c'était un os mou quand vous étiez enfant."

-MOD.: "C'est ça!"

-MOD.: "D'accord. Au sommet de votre tête."

-S.M.: "Oui, juste au-dessus."

-MOD.: "C'est cela."

-S.M.: "Et vous mettez votre main, non pas dessus, mais au-dessus. Et voyez par vous-même s'il y a un vent frais ou chaud -comme une petite brise- qui sort - des Vibrations."

-MOD.: "D'accord. Donc, vous devez sentir... vous devez sentir de l'air - de l'air chaud ou froid?"

-S.M.: "Oui. Mais ce sont des Vibrations qui arrivent. Elles sont comme de l'air, de l'air

frais ou chaud. Un peu plus haut. C'est cela."

-MOD.: "Hum, oui, oui."

-S.M.: "Maintenant. Vous mettez votre main gauche vers Moi, comme ceci, et la main droite sur le sommet de votre... à nouveau au-dessus de la zone de la fontanelle. C'est cela l'actualisation de votre baptême -que vous sentiez réellement une brise fraîche ou chaude qui sort de votre tête. Maintenant, vous pouvez bouger votre main et vérifier par vous-même. Si c'est frais, c'est bien. Si c'est chaud, c'est bien aussi, mais cela veut dire que vous n'avez pas pardonné, vous ne vous êtes pas pardonné et vous n'avez pas pardonné aux autres." [*"pas pardonné aux autres" dit au même moment par l'animateur*]

-MOD.: "Donc cela signifie si vous avez votre main au-dessus de votre tête, et que vous sentez du chaud..."

-S.M.: "Oui, chaud. Alors vous devriez comprendre que vous n'avez pas encore pardonné à tous. C'est cela. Donc il vaut mieux pardonner à tous, et cela devient frais à nouveau. Car ce doit être frais, c'est cela l'état parfait."

[*Silence*]

-MOD.: "Donc, si vous sentez de la brise fraîche, cela signifie que vous êtes mieux placé que quelqu'un qui sent de l'air chaud?"

-S.M.: "Maintenant Je... Je vais souffler dans le micro, si vous voulez bien. Cela aura un effet, ce sera mieux -gardez les mains comme cela. Et Je vais souffler."

[*Long silence et souffle ample et doux*]

-MOD.: "Donc, que vont sentir les gens qui sont chez eux?"

-S.M.: "Cela... cela va sortir d'eux. Ce que vous devez voir est que sur l'extrémité de vos doigts, aussi, vous allez sentir la brise fraîche. Sur le bout de vos doigts, et au centre de vos paumes - vous sentirez la Brise Fraîche. Vous sentirez peut-être un peu de chaud, si vous ne vous êtes pas pardonné. C'est possible. Vous allez le sentir. Et quand vous l'aurez senti, vous devez savoir que vous êtes relié au Pouvoir Omniprésent de l'Amour Divin, qui est connu aussi dans la Bible. On l'y appelle la Brise Fraîche du Saint-Esprit. Donc si vous commencez à sentir maintenant, c'est que votre connection est établie. Mais il vous faut maintenant grandir et il y a des problèmes en vous -donc nous avons pour cela des réunions régulières et tout cela- nous avons des centres partout où vous pouvez vous rendre et leur demander et ils vous diront ce qu'il faut corriger. Et cela vous rétablira physiquement, mentalement, émotionnellement et aussi, spirituellement."

-MOD.: "Et nous allons vous donner tous ces détails dans un instant, tout de suite. Restez sur Liberty pour plus de chansons, plus d'échanges, plus de plaisir - et plus de Shri Mataji Nirmala Devi... et n'oubliez pas de nous appeler si vous avez senti... ressenti quelque chose chez vous."

[*Chanson*]

-MOD.: "Et mon invitée d'aujourd'hui est Shri Mataji Nirmala Devi. Shri Mataji veut dire Mère, et je dois dire que l'effet ressenti par nos auditeurs est tout à fait spécial. Nous avons reçu... un bon nombre d'appels, jusqu'à présent, de gens qui font l'expérience de la brise fraîche et de... l'air chaud que... Vous avez décrits. Je dois vous préciser, si quelqu'un vient juste de nous rejoindre, que nous... que nous venons juste de faire un exercice à la radio, avec Shri Mataji, reconnue dans le monde entier pour Son travail de pionnière dans l'éveil de l'énergie bienfaisante et naturelle qui se trouve en chaque être humain, et que l'on appelle la Kundalini. Donc, on continue à s'éveiller. Quelle est donc l'étape suivante, Mère?"

-S.M.: "Vous devez ensuite vous perfectionner. Vous devez tout connaître là-dessus. En l'espace d'un mois, si vous y accordez du temps, vous deviendrez un maître en la matière. Vous pouvez, à votre tour, donner la Réalisation à des milliers de gens."

-MOD.: "Est-ce... est-ce vraiment aussi facile que Vous le dites?"

-S.M.: "Oui, oui." [*petit rire*]

-MOD.: "Cela..., c'est..., Je pensais que certaines personnes pourtant..."

-S.M.: "Ce doit être très facile, n'est-ce pas? Puisque c'est si important!"

-MOD.: "Absolument, donc de plus en plus..."

-S.M.: "C'est tellement vital."

-MOD.: "Donc de plus en plus de gens peuvent le faire."

-S.M.: "C'est la dernière percée de notre évolution -la dernière étape de notre évolution. Et cela doit se produire chez tous. La Kundalini est présente dans tous les gens,

qu'ils soient de tel ou tel pays, couleur, croyance, religion... Peu importe. Tout le monde a ce Pouvoir, celui de s'élever dans ce nouveau Royaume, qu'Einstein a décrit ainsi: "Une fois que vous avez votre Réalisation du Soi, vous faites un bond dans la "zone de torsion", comme il l'a appelée."

-MOD.: "Donc si nous L'éveillons globalement, pensez-vous qu'à un certain point, nous pourrions atteindre, Je dirais, une utopie, parce que de nombreuses personnes qui nous écoutent, pourraient... pourraient dire, Mère, qu'il y a tellement de choses négatives qui se passent dans ce monde. Diriez-vous que c'est parce que... cette Kundalini n'est pas encore éveillée?"

-S.M.: "Non, parce que les êtres humains doivent être transformés. Voyez-vous, les êtres humains ont toutes ces faiblesses que sont l'envie, la colère, la haine et tout cela. Toutes ces choses, vous les oubliez simplement. Elles disparaissent simplement et vous devenez une belle personnalité qui aime et prend plaisir à la vie."

-MOD.: "Et Vous avez bien dit que c'est quelque chose qui peut être éveillé en nous tous- en chacun, chacun de ceux qui nous écoutent a le pouvoir... de faire cela?"

-S.M.: "Oui."

-MOD.: "Et... Vous pouvez vraiment... apprendre à le faire vous-même? Il y a une série de huit semaines de séances de suivi dont Vous... avez parlé, Mère."

-S.M.: "Oui, oui."

-MOD.: "Mère... où vous pourrez apprendre davantage à pratiquer les techniques de Sahaja Yoga. Nous devons insister... qu'il n'y a rien à payer pour cela. Les deux premières de ces réunions se tiendront, mercredi 14 juillet à 19h30 et mercredi 21 juillet à 19h30. Cela a lieu au Grand Salon, à la Mairie de Kensington. Donc, si vous avez ressenti quelque chose, chez vous, ou si peut-être vous n'avez rien senti mais aimeriez en savoir davantage, alors vous pouvez appeler la ligne d'information de Sahaja Yoga qui est, 0181-9305621. C'est, 0181-9305621. Il existe aussi des centres de Sahaja Yoga dans... plus de quatre-vingts pays à travers le monde. Tous ces détails sont disponibles à nouveau au 0181-9305621. Eh bien, Mère, cela a été un très grand plaisir pour nous. Merci beaucoup d'être venue nous voir."

-S.M.: "Merci. Merci beaucoup."

-MOD.: "Et nos meilleurs vœux pour tout, pour l'avenir."

-S.M.: "Merci, Merci beaucoup."

-MOD.: "Je Vous en prie. Tout le plaisir était pour moi."

[Chanson]

-MOD.: "Si vous avez senti quelque chose, chez vous, ou même si vous avez senti... que vous n'avez rien ressenti du tout, alors... le Grand Homme peut vous redonner tous ces détails si cela vous intéresse de continuer l'expérience dès cette semaine."

-GRAND HOMME *[d'une voix grave]*: "C'est cela. Il y en a une ce mercredi... qui démarre, elles démarrent toutes à 19h30 et apparemment, vous n'avez ABSOLUMENT RIEN à déboursier! Et ce doit précisément être la raison pour laquelle... une des raisons pour lesquelles cela est resté caché si longtemps, parce que pour toute chose de ce genre-là, si vous payez pour cela, ce doit être un prix réduit au minimum. Mais ils ne vont pas vous demander de l'argent. Vous y allez, c'est totalement gratuit, et il y en a une à Covent Gardens, qui vous informe sur tous les programmes de Sahaja Yoga à Londres. Et je crois qu'il y a un numéro de téléphone, que je ne vois plus, avez-vous le numéro? Il y a un numéro."

-MOD.: "Voici le numéro qu'il faut appeler, c'est le 0181..."

-G.H.: "...9305621. Pour toute information dont vous auriez besoin sur Sahaja Yoga, c'est ce numéro d'information. Et aussi, si vous êtes sur le net, vous pouvez aller sur le site www.sahaja.org. Sahaja qui s'épelle: s.a.h.a.j.a. Et je peux vous dire que pour ma part, j'ai senti un peu la brise fraîche qui passait. Eh bien donc je... je ne sais pas, mais je vais peut-être y passer, parce que c'était, je ne sais pas, une paix..."

-MOD.: "Très, très étrange!"

-G.M.: "Très, très particulier!"

-MOD.: "Une expérience vraiment spéciale."

-G.M.: "Je n'ai jamais senti quelque chose comme... comme cela, de toute ma vie. Vraiment."