

# SAHAJA YOGA

## méditation



Découvrons notre richesse intérieure  
par la Réalisation du Soi

**Une découverte sans précédent**

*Par Shri Mataji Nirmala Devi*

*Version 1.1 / 30 Janvier 2012*

Document téléchargé sur <http://www.sahajayoga.fr>

## Une découverte sans précédent

*Par Shri Mataji Nirmala Devi*



L'homme, dans sa quête de la joie et du bonheur, fuit son propre Etre, le Soi, qui est la source réelle de toute joie. Il se trouve des plus laids et ennuyeux car il ne sait pas comment établir un rapport intime avec le Soi. L'être humain cherche la joie dans l'argent ou les possessions matérielles, dans le pouvoir ou dans l'amour humain limité, et en dernier lieu dans la religion, qui l'attire également en-dehors de lui-même. Le problème : comment peut-on interioriser son attention ?

Cet être intérieur, qui est notre conscience, est une énergie (je l'appelle l'énergie de l'Amour Divin). Toute évolution et toute manifestation de l'énergie matérielle est guidée par l'énergie suprême de l'Amour Divin. Nous ne réalisons pas l'incroyable puissance et intelligence de cette énergie. Le travail silencieux de la conscience est si automatique, minutieux, dynamique et expansif que nous ne lui rendons pas son dû. La manifestation initiale de cette énergie s'exprime en des vibrations silencieuses, rythmiques, que nous sentons à l'intérieur de nous mêmes après notre réalisation. Parce que nous sommes incapables de fixer notre attention sur quelque-chose qui n'a pas de forme, notre attention erre dans le monde des formes extérieures. Mais à ce tournant de l'histoire du temps présent, une méthode a été découverte pour puiser le pouvoir Divin, et cette méthode s'appelle Sahaja Yoga.

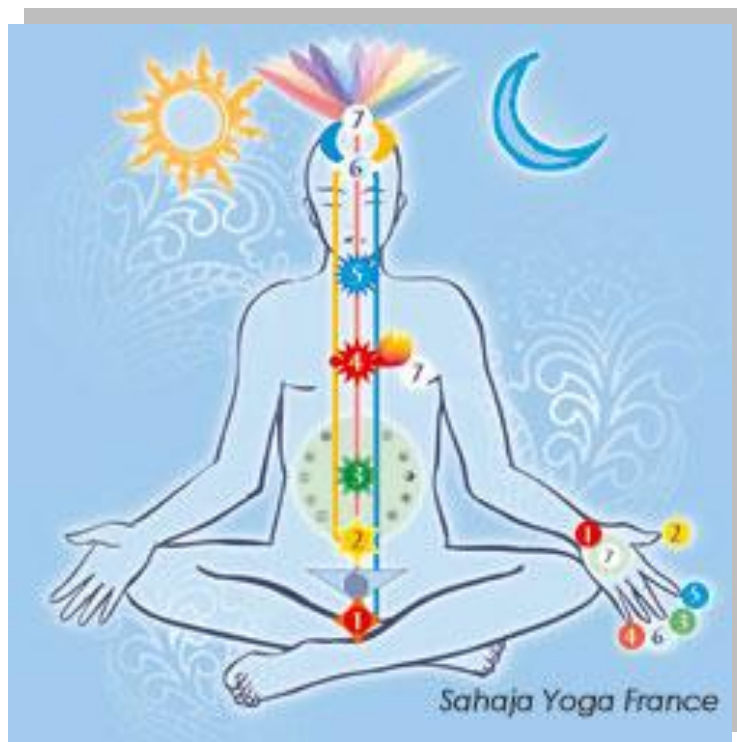
Il me faut dire dès le début que la pratique du Sahaja Yoga est très simple, quoique le mécanisme à l'intérieur de l'être humain soit vraiment compliqué. Par exemple, si vous désirez regarder la télévision, c'est très simple. Mais donner une explication technique du fonctionnement d'un poste de télévision devient très difficile et compliqué. Et il faut un ingénieur qualifié pour le comprendre et l'expliquer. Je vais essayer de vous donner une explication aussi simple que possible. La meilleure façon d'apprécier la télévision, c'est de l'allumer d'abord. Ensuite on peut apprendre son fonctionnement. Je suis une mère. J'ai donc des capacités : je dirais que je vous ai préparé votre repas. Pourquoi vous préoccuper du comment ? Si vous avez faim, mangez. Si vous n'avez pas vraiment faim, mais êtes simplement curieux, qu'y puis-je ? Je ne peux ni vous forcer à manger, ni vous donner de l'appétit en discutant ou en faisant des discours. Je vous laisse, dans votre sagesse et dans votre liberté, percevoir le désir de votre Etre intime.

"Sahaja" (Saha + Ja) signifie "inné". Tout ce qui est inné se manifeste sans aucun effort. Donc le nom "Sahaja Yoga" qualifie ma méthode, qui est sans effort ni tension, facile et spontanée. C'est le propre de la Nature (la source de la vie, l'élan vital ou le Divin). Pour comprendre la vie, observons le vivant. Prenons par exemple la germination d'une graine. La graine, de par elle-même, devient un arbre, qui fleurit, et dont les fleurs se transforment en fruits. Aucun effort humain ne peut affecter le processus de croissance de la graine qui devient un arbre. De la même manière, la croissance de votre conscience dans le processus de l'évolution se déroule sans effort.

Quand le fœtus humain atteint l'âge d'à peu près deux ou trois mois dans le sein de sa mère, le faisceau de rayons de la conscience, émis par l'omniprésent Amour Divin passe à travers le cerveau pour l'illuminer. Le cerveau étant en forme de prisme, ce faisceau se réfracte et se divise en quatre canaux différents, qui correspondent aux trois aspects du système nerveux (plus un dont nous ne parlerons pas ici : le système nerveux central, notre lien cognitif avec le monde objectif).

Ce sont :

- Le système nerveux parasympathique,
- Le système nerveux sympathique (droit),
- Le système nerveux sympathique (gauche).



Le corps subtil et les 3 canaux (droit en jaune, central en rose et gauche en bleu)

## Le système nerveux parasympathique (central)

Les rayons qui tombent sur la fontanelle (le sommet de la tête, appelé "Talou") la percent au centre et passent directement dans la moelle épinière à travers le canal de la Sushumna. Cette énergie ayant laissé une trace très fine et filiforme dans la moelle épinière, va se fixer, enroulée sur elle-même en exactement 3½ replis, dans l'os triangulaire qui se trouve à la base de la colonne vertébrale (Mooladhara). Cette énergie est appelée "Kundalini".

L'énergie subtile fait son entrée par le centre du cerveau (Sahasrara Brahmaandra), et se précipite dans les six autres centres qui se trouvent sur son chemin. La manifestation matérielle de cette énergie subtile dans la Sushumna (le canal de la colonne vertébrale) est appelée système nerveux Parasympathique, et les "chakras" (centres d'énergie) se manifestent en tant que plexus en dehors de la colonne vertébrale. Il est surprenant de découvrir que le nombre de plexus et de sous-plexus correspond exactement au nombre de "chakras" et de leurs pétales à l'intérieur de celle-ci. La médecine connaît fort peu de choses au sujet de ce système nerveux. On l'appelle le système nerveux autonome, le système qui fonctionne tout seul spontanément. Par exemple, si nous désirons augmenter le nombre de battements de notre cœur, nous pouvons le faire en imposant un effort à notre cœur (activité du système nerveux sympathique), mais nous sommes incapables de réduire le nombre des battements (activité du système nerveux parasympathique).

Le système nerveux peut se comparer à une pompe à essence qui nous emplit d'Amour Divin. Mais aussitôt que l'enfant est né et que l'ombilic est coupé, il se crée une brèche dans la "Sushumna" (le canal subtil dans la moelle épinière), et aussi entre le plexus solaire et le nerf vague du système nerveux parasympathique. Dans la pensée hindoue, cet espace est appelé Maya (Bhav Sagar). Plus tard, quand le "moi" (ego) et le "surmoi" (superego) se gonflent comme des ballons et recouvrent notre cerveau, au sommet des systèmes nerveux sympathiques droit et gauche, la fontanelle se calcifie, et l'on est coupé de la force vitale et omniprésente de l'Amour Divin. Alors l'être humain se perçoit comme un être séparé, et il est gouverné par la conscience du "moi" (Aham). C'est pourquoi l'homme ne connaît par son "inconscient universel". Il en est coupé par son "moi".

## Le système nerveux sympathique (droit)

Le système nerveux sympathique a été créé pour utiliser cette énergie vitale. Il existe deux systèmes : l'un sur le côté droit, l'autre, sur le côté gauche. Ces deux canaux, qui transportent cette énergie, sous sa forme subtile, dans la moelle épinière, sont appelés respectivement Ida et Pingala. Le système droit (chez un droitier) fournit de l'énergie aux activités conscientes (efforts, activités mentales, exercices physiques, etc...), et le système gauche (médicalement on le dit à l'état potentiel), fournit de l'énergie à la partie subconsciente de la psyché (libido).

Hatha Yoga vient des mots Ha et Tha, qui signifient Soleil et Lune. Ces deux systèmes nerveux sont appelés respectivement canal solaire et canal lunaire (Surya nadi et Chandra nadi). Par ce yoga, on arrive à contrôler l'activité du système nerveux sympathique, c'est à- dire qu'on peut utiliser plus d'énergie que ce qu'on en a accumulé ou, au contraire, arrêter complètement l'activité du sympathique, pour un bref moment. En utilisant l'énergie accumulée, vous n'obtiendrez pas le flux éternel du Divin. En contrôlant le sympathique, vous pouvez ralentir ou même arrêter le cœur pendant quelque temps, et reproduire toutes les manifestations physiques d'activité parasympathique, mais vous ne pourrez pas activer le parasympathique, qui est la voie de votre véritable yoga union avec le Divin). Avec le Hatha Yoga, vous pourrez même contrôler votre activité cérébrale. Mais un esprit ainsi contrôlé devient très alourdi par le conditionnement, et ne peut aisément prendre son envol vers le Divin. On peut se maintenir sain de corps et d'esprit, pour être un bon citoyen dans la société, mais ce n'est pas le seul but dans la vie.

Le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique agissent tous deux sur les plexus, mais en opposition : le parasympathique les décontracte, alors que le sympathique les contracte en exprimant l'énergie. L'un fournit la vitalité, l'autre l'épuise. Il existe un espace discontinu dans le système nerveux parasympathique (Sushumna)- mais non pas dans le sympathique au niveau du nombril. Cet espace est l'obstacle qui réduit à néant toutes nos recherches et tous nos efforts d'entrer dans le parasympathique. Ce système peut être comparé à trois échelles, dont deux touchent par terre, alors que celle du milieu est suspendue en l'air. De ce fait, lorsque nous essayons d'augmenter notre niveau de conscience, nous ne pouvons agir que sur le système nerveux sympathique. Si nous allons vers la droite, nous entrons dans le champ d'activité qui va faire enfler le ballon du "moi". Nous nous sentons actifs et responsables. Quand cette activité dépasse les limites, comme un arbre qui pousse sans avoir de racines suffisantes, l'individu s'écroule. La suractivité du système nerveux sympathique produit la tension, l'insomnie et, à la fin, toutes les maladies mortelles telles que le cancer, qui est produit par la constriction des plexus, dont l'énergie vitale est ainsi épuisée. L'antidote est de faire en sorte que le côté droit soit contrôlé par le parasympathique. Ainsi toutes les maladies et symptômes du côté droit peuvent être automatiquement guéris.

## Le système nerveux sympathique (gauche)

Le système nerveux sympathique gauche (libido) a le pouvoir d'accumuler tout ce qui est mort en nous. C'est ce qui vous relie aux entrepôts du subconscient, et aussi au subconscient collectif (Bhootloka ou Paraloka). A l'arrière du cerveau, au sommet de ce canal, nous trouvons le "surmoi", qui est comme un ballon. Il s'alourdit par l'accumulation du conditionnement de la psyché à travers la libido. Si la tension devient trop intense, le surmoi se fragmente. Si vous continuez à le sur-activer, par le conditionnement, un vide partiel se crée qui attirera une entité morte du subconscient collectif (Paraloka) ; elle viendra se loger dans votre subconscient. Si donc, dans votre poursuite de la vérité, vous redoublez d'efforts et vous vous adonnez à l'entraînement mental, ou à l'abstinence forcée, ou à une méditation artificielle ou à l'esclavage complet aux attaches émotives et mentales, la libido, à l'aide du surmoi perturbé, vous reliera au subconscient collectif (Paraloka) où existent tous les esprits défunts, bons, mauvais ou saints. Ces esprits se manifestent à travers vous, et vous pouvez obtenir des siddhis ou des perceptions extrasensorielles. En fait, ce sont ces différentes entités subtiles (mortes) qui vous dominent à travers le surmoi.

Il existe une autre méthode qui peut être utilisée sans effort de la part de nombreux soi-disant "maîtres", qui consiste à tourner les chakras dans le sens de la libido. Ceci peut vous plonger dans votre subconscient. Par cette méthode, l'aspirant ou bien entrera en transe, ou acceptera d'être complètement dominé par les esprits des morts introduits par le "maître" à travers les chakras. Dans le premier cas, le Sadhaka (aspirant) se sent détendu, l'activité cérébrale s'arrête, mais au bout de quelques années de ces pratiques, il se rend compte de sa faiblesse, qui l'empêche de confronter la réalité, et il cherchera un refuge mythique dans la drogue. Dans le second cas, l'aspirant devient l'esclave total du maître, et commence à se débarrasser de toutes ses possessions matérielles au profit du maître, sans comprendre ce qui lui arrive. Ces maîtres, ces faux prophètes, n'expliquent jamais leur technique et ne confèrent leurs pouvoirs à personne. Bref, tous les efforts que vous pouvez déployer au nom de la religion, ou de la manipulation de la Kundalini par des individus qui prétendent être réalisés, ne peuvent qu'activer le système nerveux sympathique (Iida et Pingala). Cela n'amène aucun progrès dans la mise en œuvre harmonisante du parasymphatique.

Tous les pouvoirs magiques tels que les pouvoirs de matérialisation, la réduction en esclavage des masses pour l'argent, le pouvoir ou la célébrité, les pouvoirs visionnaires (Drishti siddha), les pouvoirs oratoires (Vani siddha), les pouvoirs de guérison, la sensation de transcendance (le pouvoir d'arrêter l'activité cérébrale), les voyages astraux et nombres d'autres pouvoirs se manifestent très souvent chez ceux qui pratiquent le contrôle des entités (Preta siddhi ou Smashan Vidya, c'est à dire la magie noire). Tous ces pouvoirs proviennent du monde occulte des morts, un fait qui peut se prouver dans n'importe lequel de nos centres expérimentaux.

Ces pouvoirs ne sont pas divins, car le Divin n'a aucun intérêt dans ces domaines grossiers. Le seul intérêt du Divin est le miracle de l'Etre intérieur et sa manifestation consécutive qui actualise l'étape suprême de l'évolution humaine. Ainsi donc ceux qui se permettent de gaspiller leur attention (chitta) sur ces pouvoirs occultes (siddhis), ainsi que ceux qui courent derrière ces montreurs de miracles, ont de la peine à suivre Sahaja Yoga.

Nous avons remarqué que, confrontés à Sahaja Yoga, ces gens se mettent à frissonner (et à trembler à l'instar des déments, qui réagissent de la même manière). Si une telle personne parvient à atteindre, avec grande difficulté, l'état de la réalisation du Soi, elle perd complètement tout intérêt dans les pouvoirs occultes et leurs exhibitions. En fait, c'est alors seulement que la personnalité est véritablement libérée de toutes les entités défuntes qui la dominaient. Il n'est pas nécessaire de passer à travers les marches du subconscient pour rejoindre l'inconscient. Le subconscient est une fin en soi, quiconque s'enfonce dans ses méandres finit par se perdre. Les divers domaines cosmiques sont placés verticalement, et la seule voie directe s'ouvre dans la Sushumna du système nerveux parasympathique. C'est la voie centrale, qui vous conduit au Divin. L'inconscient Universel est atteint par la grâce de Sahaja Yoga. Il est très dangereux de faire usage des pouvoirs du subconscient, car ils peuvent devenir incontrôlables et torturer l'apprenti-sorcier. Ceux qui bénéficient d'avantages temporaires peuvent, à la longue souffrir de dommages irréparables dans leur corps, dans leur esprit, ou dans leur grâce.



## La Kundalini et l'expérience de réalisation du Soi

Toutes les grandes religions ont promis le silence intérieur lorsque vous entrez dans l'état de grâce de la réalisation du Soi, et non pas une vulgaire jonglerie. La Bhagavad Gita dit que vous devenez le témoin (Sakshi Swarup) du jeu du Divin. De nombreux penseurs contemporains parlent également de la conscience nouvelle. Celle-ci a été décrite comme une conscience au-delà de la pensée (méta-mentale) qui s'épand dans une conscience collective. Nous avons entendu maintes prophéties faites par d'anciens sages et par des auteurs modernes, qui parlent de l'évolution d'une nouvelle race d'êtres surhumains doués d'une conscience unique. Ce ne sont plus aujourd'hui de vaines promesses.

Grâce à la découverte de Sahaja Yoga, il devient possible de réaliser la métamorphose de la conscience humaine dans cette condition supérieure qui a été promise par les différents visionnaires.

Le sujet de la Kundalini n'est plus un sujet théorique. Vous pouvez contempler à l'oeil nu la respiration de la Kundalini au niveau de l'os triangulaire (Mooladhara), et vous pouvez aussi sentir dans vos doigts les vibrations des différents chakras qui existent dans la moelle épinière. Auparavant, il était impossible de franchir le vide dans la Sushumna. C'était le problème insurmontable. Mais nous avons découvert que si ce vide peut être rempli des vibrations du pouvoir de l'Amour Divin, la Kundalini s'élève, telle une mère majestueuse, et perce le sommet du crâne (Brahmarandra), sans créer le moindre ennui à son enfant. Cela se passe dans une fraction de seconde, dans l'espace infime qui sépare deux pensées. Evidemment, si l'aspirant est malade, ou si ses chakras sont convulsés par la suractivité du système nerveux sympathique, la Kundalini, qui est la mère spirituelle en chaque individu, et la quintessence de l'amour, de la connaissance et de la beauté, sait comment révéler son amour en toute beauté et délicatesse, et donne la seconde naissance à son enfant sans lui causer aucune douleur.

Il existe de nombreuses descriptions de la Kundalini qui nous mettent en garde contre les dangers et périls de l'apprivoisement de la Kundalini. De même, beaucoup de livres décrivent une variété d'expériences de l'éveil de la Kundalini qui sont particulièrement grossières ou effrayantes. En fait, ces expériences confirment que la Kundalini ne peut pas s'élever sans Sahaja Yoga. En d'autres termes, si quelqu'un qui n'est pas réalisé essaie d'éveiller la Kundalini, elle ne répond pas à cette invitation.



Le principe gardien de la Kundalini est l'Enfant Dieu, Shri Ganesha, qui réside dans le Mooladhara chakra et représente la pureté intégrale et l'innocence divine (le même principe qui s'incarne en Jésus-Christ contrôle l'Agnya chakra : le chakra du "troisième oeil"). L'Enfant Dieu s'irrite si quelqu'un tente d'insulter sa mère Kundalini, et sa colère met en jeu l'énergie du système nerveux sympathique. Si l'on commet le blasphème de confondre l'éveil de la Kundalini et l'acte sexuel, des ondes de chaleur brûlent le système et causent la constriction ou le blocage des plexus, et la voie de la Kundalini est complètement détruite. Parfois on entre en transe, on gesticule, on perd toute conscience du monde extérieur. Pire encore, avec la manipulation de la Kundalini, due à l'esprit de lucre, la perversion, ou l'ignorance du maître, les chances de réalisation du disciple sont très sérieusement menacées. La réalisation du soi peut devenir impossible.

L'être mental qui est très conditionné, ou celui qui est l'esclave de la faiblesse des sens, de l'égoïsme en actions ou en pensées se trouve aussi être dans une position difficile pour recevoir la grâce de Sahaja Yoga. Même si vous lisez trop au sujet du déconditionnement du mental, vous ne faites qu'y ajouter un conditionnement supplémentaire. Si vous essayez de vous déconditionner par l'effort, vous ne pouvez qu'accroître le fardeau de vos conditionnements. Le déconditionnement n'est possible que par la grâce de l'Amour Divin. Sahaja Yoga peut vous offrir cette libération, tout en respectant à chaque instant votre libre arbitre et votre volonté.

Lors de la réalisation par Sahaja Yoga (le vrai baptême), la personne demeure absolument consciente et alerte ; elle reçoit l'expérience et le silence intérieur sans faire aucun mouvement artificiel, Elle reste assise, parfaitement confortable et détendue, et peut même s'étendre (Sahajasana ou Shavasana). La respiration est plus lente que la normale.

Les religions que nous vénérons sont aussi les expressions des expériences des êtres réalisés, les visionnaires. Ils parlent tous de l'être intérieur, de la seconde naissance et de la réalisation du Soi. Au début, en Inde, ils essayèrent d'orienter l'attention vers l'intérieur de l'Être au moyen de l'introduction de symboles représentant la présence de l'Être Universel (l'inconscient Universel des psychologues) à l'intérieur de nous. Malheureusement, ces symboles engendrèrent un panthéisme désarticulé et l'attention des fidèles se fixa sur les symboles (Sakar) et les rituels extérieurs, ce qui bien sûr, allait à l'encontre du but poursuivi.

L'autre genre d'expérimentation religieuse, celle qui consiste à ne parler qu'en termes abstraits (Nirakar), engendra beaucoup d'autres religions qui, à la fin, se perdirent en dogmes et en "ismes". La raison en est claire : ce n'est pas en faisant des discours sur les fleurs ou sur le miel que vous allez pouvoir y goûter. Au contraire, cela ne fera que créer des dogmatismes dans votre cerveau. Il faut devenir abeille pour arriver au miel : il faut renaître. Ceci doit se passer à l'intérieur de vous-même, afin que l'attention se dirige vers l'intérieur de l'Être.

Cela paraît trop immense et incroyable, mais je sens que la quête des âges a apporté de grands résultats.

Un mental doté d'une innocence enfantine, obtient très vite des résultats. Quels que soient ses fardeaux, si l'aspiration est sincère et intense, plus tôt ou plus tard, l'aspirant obtiendra sa réalisation. En atteignant cet état, les vibrations commenceront à être émises des extrémités (mains et pieds). Elles sont décrites par Adi Shankaracharya dans son œuvre « Ananda Lahiri ».

Ces vibrations sont les ondes de l'Amour Divin, qui peuvent aussi remplir l'Être intérieur d'autrui, et ainsi conférer l'expérience de la Réalisation du Soi. En d'autres termes, il se produit une réaction en chaîne. Une lampe allumée en allume d'autres.

Les manifestations physiques sont les suivantes : les pupilles se dilatent (activité du système nerveux parasympathique), le visage devient radieux, le corps devient léger, les tensions se dissipent complètement, l'ascension de la Kundalini est nettement ressentie par l'aspirant, elle est visible pour autrui. D'abord, une pulsation est ressentie au niveau du Sahasrara (sommet du cerveau), et quand elle s'arrête, tout l'être et toute la conscience sont remplis par le silence, on sent descendre sur nous la grâce qui rafraîchit l'être tout entier. Comme l'attention se déplace vers le subtil, les attachements grossiers lâchent prise. La personne se détache peu à peu de la fausseté et de l'artificialité. Dans la matière, elle perçoit la beauté et non plus la valeur de possession. Dans le champ de la connaissance, elle s'identifie avec la vérité et ne craint pas de la professer. Elle ne joue plus le jeu des fausses apparences, et ne fait plus de compromis avec un double critère de valeurs. Le flot de son amour devient spontané, généreux, sans trace d'attachement, de possession, ni de retour. L'âge n'a plus d'importance pour une personnalité devenue translucide.

Voyons maintenant ce qui se passe à l'intérieur : l'attention de la conscience se meut vers l'intérieur (la Kundalini). Comme le fil (sutra) d'un collier passe à travers chaque partie d'un collier, ainsi la conscience intérieure passe à travers chaque être humain. Aussitôt que notre attention se déplace vers notre conscience intérieure, nous pouvons nous mouvoir sur la Kundalini d'autrui. On commence à sentir la Kundalini, sa nature, sa position chez les autres. Ainsi, la conscience collective s'établit. Vous devenez maintenant une personnalité universelle. Après quelques temps, vous ne pourrez plus dire "qui est l'autre ?". Le pouvoir est si immense, si dynamique, que vous pouvez, par le simple mouvement de vos doigts, mouvoir la Kundalini de milliers de personnes. Cela devient un jeu d'enfant.

C'est ainsi que se produira l'évolution collective de l'humanité. Tels sont les signes de la venue de l'Age d'Or de Vérité (Satya Yuga). Oublions donc tout ce que nous avons souffert auparavant, dans notre quête. Il n'importe pas que beaucoup n'aient pu atteindre leur but. Il faut être ouvert et comprendre que cette découverte sans précédent ne diminue aucunement l'aspirant ni ses prédécesseurs. Peu importent les tentatives et les expériences dans lesquelles nous nous sommes lancées, pour autant qu'ultimement nous découvrons la voie. C'est un résultat collectif. Peut-être que dans le chaos de l'ère de kaliyuga, les choses devaient se passer ainsi, et beaucoup d'entre nous, qui ont intensément cherché la vérité au cours de nombreuses vies antérieures, sont nés à nouveau pour que le Divin puisse tenir envers eux Sa promesse. Peut-être étions-nous nos propres prédécesseurs.

Sur l'arbre de la vie, il y a eu, jusqu'à ce jour, bien peu de fleurs, mais maintenant la saison de la floraison est arrivée. Le parfum du désir a collectivement matérialisé la manifestation de Sahaja Yoga. Beaucoup entreront dans le royaume de la conscience méta-mentale, où vous faites connaissance avec vous-mêmes et commencez à vous identifier avec votre nature universelle. Ceux qui le méritent obtiendront le trône de leur être intérieur, qui règne sur les cieux de la paix et sur les ondes de l'Amour Divin. Et ils obtiennent aussi à suprême connaissance intérieure, qui est infinie.



*Shri Mataji Nirmala Devi*