Qui est Shri Mataji ?

Shri Mataji Nirmala Devi, fondatrice de Sahaja Yoga

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 géographique de l'Inde, dans une famille chrétienne. Son père, Prasad Rao Salve, est le descendant direct de la dynastie royale indienne des Shalivahans qui régna sur la province de l'Inde Orientale, le Maharashtra, de 230 avant Jésus-Christ à 230 après J.-C. Il fut un juriste brillant maîtrisant quatorze langues. Très versé dans les arts, la littérature et les sciences, ce grand érudit traduisit le Coran en hindi et connaissait la Bhagavad Gîta par cœur. Aujourd'hui encore, nombreux sont ceux qui se rappellent ce défenseur exceptionnel de la liberté, le seul membre chrétien de la première assemblée législative de l'Inde.

En 1920, Prasad Rao Salve épousa Lady Cornelia qui possédait une grande instruction et une connaissance approfondie du sanscrit, de l'urdu et de l'hindi. Lady Cornelia fut la première femme diplômée de mathématiques de l'Université de Fergusson ; elle découvrit de nouvelles méthodes de réductions algébriques qui furent reconnues. Elle étudia le droit. Malgré ses succès académiques, la mère de Shri Mataji donna la priorité à son foyer. Elle donna à ses onze enfants une éducation stricte mais aimante.

Shri Mataji Nirmala Salve passa une enfance heureuse dans la maison familiale de Nagpur, et elle était la petite bien-aimée de tout le monde. La plupart du temps, elle débordait d'énergie et incitait ses camarades à toutes sortes de jeux, de pièces de théâtre, de chants et de danses. Quelquefois néanmoins, on la retrouvait dans un coin solitaire de la maison, son visage rayonnant d'une joie intérieure. De bonne heure elle fit preuve d'un goût raffiné pour la musique et les arts. Elle aimait tout ce qui était authentique et naturel.

La jeune Nirmala passait ses vacances à l'ashram du Mahatma Gandhi. Elle prenait part à toutes les activités de l'ashram. La plupart des thèmes qu'il traita, comme l'équilibre de la production, la rectitude dans la vie sociale, la simplicité ou l'intégration de toutes les religions préfigurent la culture "Sahaj". La famille Salve s'impliqua totalement dans la lutte pour l'indépendance de l'Inde et en subit les tourments. Dès 1928, (Elle avait alors cinq ans) les parents de Shri Mataji furent plusieurs fois mis en prison. Les enfants reçurent une éducation traditionnelle néanmoins empreinte d'une grande ouverture d'esprit.

Lorsque vint le temps de faire des études supérieures, Nirmala choisit la médecine pour apprendre la terminologie scientifique de l'anatomie et de la physiologie humaine. Pourtant, à cette époque, elle suivit également son père dans la lutte du pays pour la reconquête de la liberté. En 1942, elle fut à la tête du mouvement estudiantin pour l'Indépendance de son pays.

Après la proclamation de l'indépendance de l'Inde, Shri Mataji épousa Monsieur Chandika Prasad Srivastava, le 7 avril 1947. Membre éminent de l'administration indienne à l'époque de leur mariage, il devint plus tard le secrétaire du Premier Ministre indien de l'époque, Lal Bahadur Shastri. Après son mariage, Shri Mataji se consacra totalement à sa famille, et, pendant ces années, approfondit sa perception de la nature humaine. Vers la fin des années soixante, le mariage de ses deux filles marqua la fin de cette période de sa vie surtout dédiée à la famille. Celle-ci est un aspect essentiel de l'enseignement qui accompagne l'expérience spirituelle prodiguée par Shri Mataji, et sa propre vie en est un exemple éloquent.

Le 5 mai 1970, Shri Mataji ouvrit le 7e et plus haut centre de l'instrument spirituel humain qui annonce la dernière étape de l'évolution de l'homme, le commencement de "Satya Yuga", "l'Age d'Or". Elle initia et mit à la portée de tous la méthode qui permet depuis lors la Réalisation du Soi "en masse". Elle commença à répandre cette expérience publiquement, lors de séries de conférences. En 1974, Mr CP Srivastava fut nommé secrétaire général de l'Organisation Maritime Internationale des Nations Unies, un poste auquel il fut réélu 3 fois et qu'il occupa jusqu'en 1980. Dix-sept pays lui conférèrent leurs plus hautes distinctions et il fut élevé au rang de "Chevalier Commandeur dans l'ordre le plus élevé de St Michel et St Georges" par la Reine d'Angleterre. Le siège central de l'Organisation Maritime Internationale se trouvant à Londres, c'est là que Shri Mataji commença à développer Sahaja Yoga. L'expérience de la Réalisation spirituelle que Shri Mataji a le pouvoir de donner rend l'espoir à des multitude de gens de par le monde.

Aujourd'hui Shri Mataji est grand-mère de quatre petits-enfants et de 2 arrières petits-enfants, et partout ses qualités exercent une grande attraction sur son entourage.

Elle ne cesse de parcourir le monde dans le seul but de prodiguer l'expérience unique de la Réalisation du Soi, multipliant programmes publics, séminaires et conférences. C'est dans plus de 80 pays que Shri Mataji a ainsi permis à un très grand nombre de chercheurs de la vérité de s'ouvrir à un nouvel état de conscience.

Elle n'accepte jamais d'argent pour son enseignement unique et dans le monde entier les cours de Sahaja Yoga sont toujours gratuits.

Un poème de Shri Mataji, "à mes enfants fleurs", s'adresse aux chercheurs de la Vérité

Cette page a été mise à jour le 03-10-2001

Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

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 emplirai vos instants de parfums plein 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 la 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.

Mère Nirmala

L'original en anglais

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

To my flower children

You are angry with life
Like small children
Whose Mother is lost in Darkness
Your sulk expressing despair
At the fruitless end of your journey
Your wear Ugliness to discover Beauty
You name everything false in the name of Thruth
You drain out emotions to fill the cup of Love
My sweet children, my darling
How can you get peace by waging war
With yourself, with your being, with joy itself,
Enough are your efforts of renunciation
The artificial mask of consolation
Now rest in the petals of the Lotus flower
In the lap of your gracious Mother
I will adorn your life with beautiful blossoms
And fill your moments with joyfull fragrance
I will anoint your head with Divine Love
For I cannot bear your torture anymore
Let me engulf you in the ocean of joy
So you lose your being in the Greater one
Who is smiling in your calyx of Self
Secretly hidden to tease you all the while
Be aware and you will find Him
Vibrating your every fibre with blissful joy
Covering the whole Universe with light.

Mother Nirmala

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Une découverte sans précédent

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 intérioriser 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 incapable 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 foetus 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).

- 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 Brahmarandra), 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 coeur, nous pouvons le faire en imposant un effort à notre coeur (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 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 coeur 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 contrôle 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 (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 extra-sensorielles. 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 (lda et Pingala). Cela n'amène aucun progrès dans la mise en oeuvre harmonisante du parasympathique.

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.

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.

Le 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 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'Etre au moyen de l'introduction de symboles représentant la présence de l'Etre 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'Etre.

Cela parait 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 oeuvre Ananda Lahiri.

Ces vibrations sont les ondes de l'Amour Divin, qui peuvent aussi remplir l'Etre 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 à 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 découvrions la voie. C'est un résultat collectif. Peut-être que dans le chaos de la 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 arrivé. 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 la suprême connaissance intérieure, qui est infinie.

Shri Mataji Nirmala Devi

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

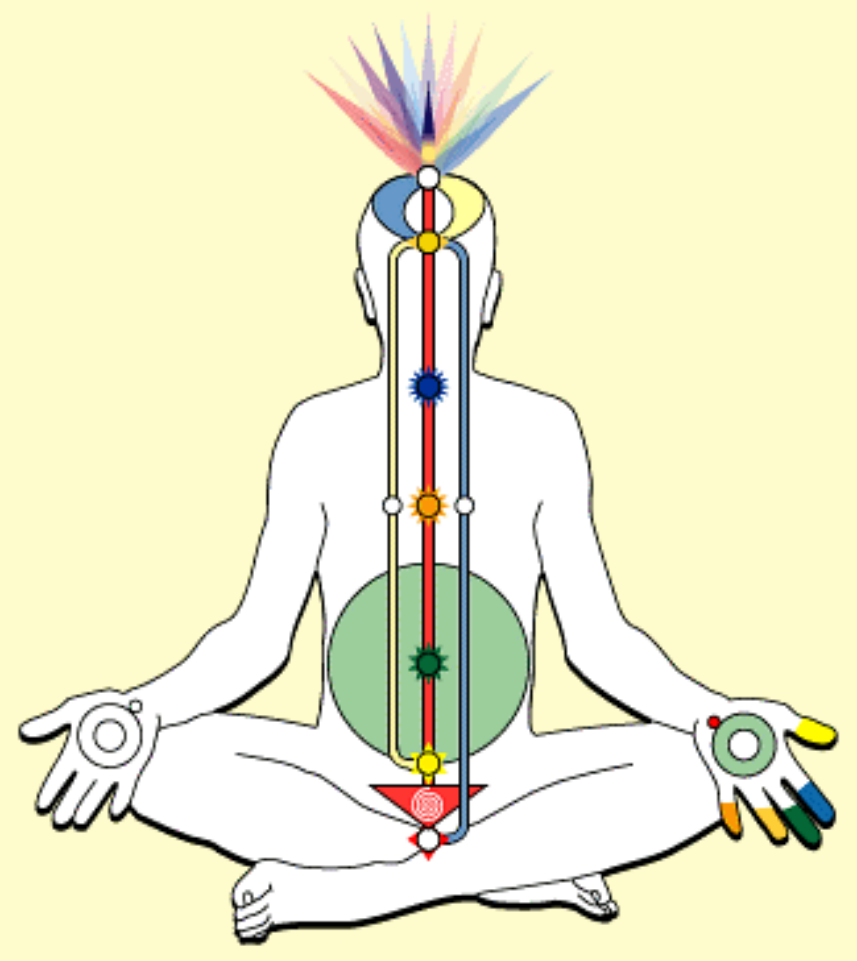
Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?



La connaissance des racines

Sahaja Yoga est une méthode de méditation qui crée un passage essentiel dans l'évolution de la conscience humaine. Elle a été créée par Shri Mataji Nirmala Devi en 1970 et s'est répandue depuis dans 75 pays du monde entier. Sahaja signifie "spontané", et Yoga signifie l'union avec le Soi (Réalisation du Soi), ce qui représente le but de toutes les traditions spirituelles.

La connaissance de Sahaja Yoga est ancienne mais pendant longtemps, elle n'était accessible qu'à quelques personnes, étant gardée secrète et transmise de maître à disciple. Ceci était dû au fait que dans le passé la Réalisation du Soi était extrêmement difficile à atteindre. En ces temps modernes, Shri Mataji a rendu cette connaissance accessible à chacun d'entre nous et la Réalisation du Soi spontanée est

A travers la méditation, notre conscience atteint une nouvelle dimension où la vérité absolue peut être ressentie de façon tangible sur notre propre système nerveux central.

Il résulte de cela que la croissance spirituelle prend doucement sa place, sans effort, comme une graine se transforme doucement en un bel arbre. La croissance spirituelle a pour conséquence un nouvel équilibre sur les plans physique, mental et émotionnel.

Nous réalisons alors que nous ne sommes pas seulement ce corps, ce mental, cet ego, ces conditionnements, émotions ou intellect mais que nous faisons partie intégrante d'une nature éternelle qui réside dans notre cœur à l'état pur et paisible: le Soi ou l'Esprit. L'Esprit est la source de la vraie connaissance, de la paix et la joie.

La Réalisation du Soi (seconde naissance, Satori, Illumination) est la réalité de cette connexion avec notre Esprit, c'est un "droit de naissance" dont chaque être humain dispose.

"Il est important que chaque homme obtienne cette connaissance des racines qui réside à l'intérieur de lui même. Sahaja Yoga permet à chaque individu de devenir son propre Guide Spirituel."

Shri Mataji Nirmala Devi

Comment cela fonctionne t-il ?

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

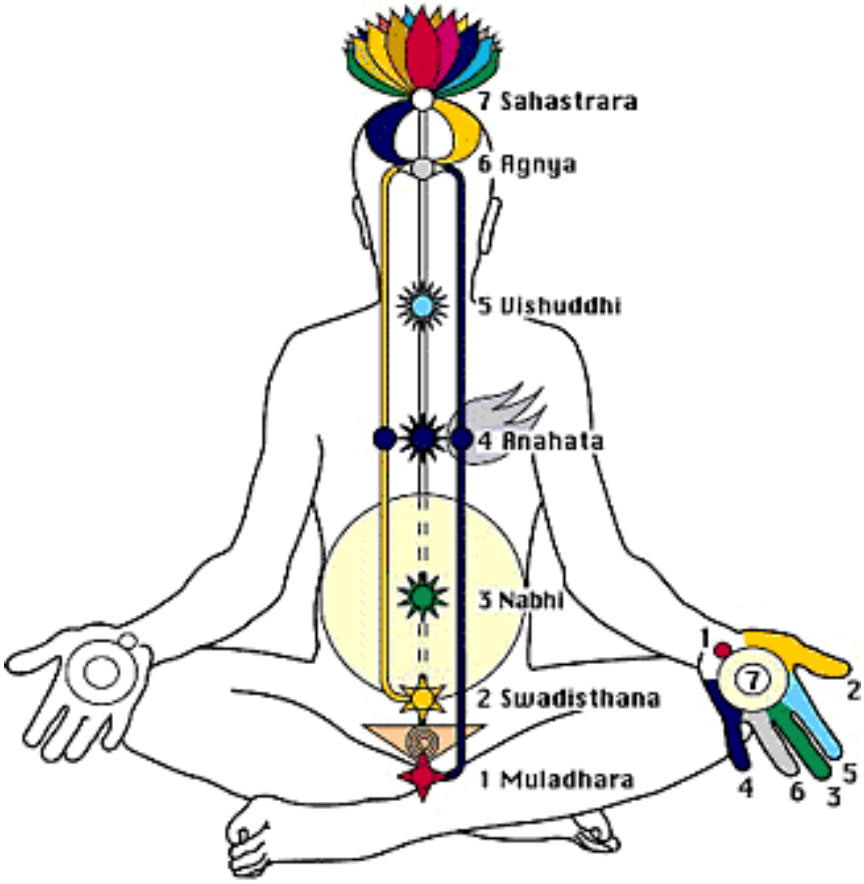
Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Le système subtil



Le système subtil

- Les 3 canaux
  - Le canal gauche
  - Le canal droit
  - Le canal central
- La Kundalini
- Les chakras
  - Le Mooladhara chakra
  - Le Swadistan chakra
  - Le Nabhi chakra
  - Le Vide
  - Le chakra du coeur
  - Le Vishuddhi chakra
  - L'Agnya chakra
  - Le Sahasrara chakra

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Précédente Accueil Suivante

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Réalisation du Soi

La photo ci-contre de Shri Mataji dont la Kundalini est pleinement éveillée, sert de support à l'éveil de cette énergie.

Mettez-vous à l'aise, déchaussez-vous, installez-vous confortablement, desserrez ceinture et cravate.

Posez vos deux mains ouvertes sur vos genoux.

La main gauche est reliée au canal subtil gauche (canal du désir spirituel). Elle reçoit les vibrations venant de la photo de Shri Mataji. Elle restera ouverte sur le genou pendant toute l'expérience.

La main droite est reliée au canal subtil droit (canal de l'action). Elle se déplacera le long du canal gauche selon le parcours qui suit.

Durant cette expérience vous pouvez vous adresser à votre Kundalini ou à Shri Mataji.

1 Posez la main droite sur le cœur et demandez intérieurement trois fois :

"Shri Mataji (ou Mère) suis-je l'Esprit ?"

2 Posez la main (droite) en bas des côtes à gauche et demandez trois fois :

"Mère suis-je mon propre Maître ?"

3 Posez la main sur l'aine à gauche et demandez trois fois avec sincérité :

"Mère, s'il vous plaît donnez-moi
la Connaissance Pure"

C'est à ce moment, que la Kundalini commence à s'éveiller.

4

Posez une nouvelle fois la main en bas des côtes et affirmez 10 fois :

"Mère, je suis mon propre Maître"

5

Remontez au niveau du cœur et affirmez 12 fois :

"Mère, je suis l'Esprit"

6

Placez la main à la base du cou à gauche,
tournez la tête sur la droite et affirmez 16 fois :

"Mère je ne suis pas coupable"

7

Placez la main sur le front et affirmez avec sincérité (autant de fois que nécessaire) :

"Mère, je pardonne à tous (d'une manière générale) ainsi qu'à moi-même"

8

Mettez la main à l'arrière de la tête (juste au-dessus de la nuque) et dites :

"Je demande pardon au Divin pour toutes les erreurs que j'ai commises au cours de ma recherche spirituelle"

9

Mettez le centre de la paume de la main (les doigts tendus vers l'extérieur) sur la fontanelle (sommet du crane) et demandez 7 fois avec humilité :

"Mère, s'il vous plaît, donnez-moi
la réalisation du Soi"
(en tournant la main dans le sens des aiguilles d'une montre.)

10 Levez votre main quelques centimètres au-dessus de la tête et voyez si vous percevez la brise fraîche qui sort de la fontanelle. Elle est la manifestation physique de la Kundalini.

11 Tendez les mains vers le ciel et posez 3 fois au Divin l'une des questions suivantes :

"Est-ce la manifestation de l'énergie omniprésente Paramchaitanya
que je ressens ?"

"Est-ce la manifestation du Saint-Esprit
que je ressens ?"

"Est-ce le Rouha que je ressens ?"

Reposez les mains sur les genoux,
regardez la photo en gardant votre attention au niveau de la fontanelle.

Soyez témoins de vos pensées
sans vous y attacher
et laissez agir la Kundalini ...

Cet état de calme et
de conscience sans pensée
que vous avez atteint ou approché s'appelle
méditation.

Suivez nous page suivante pour affirmer cette expérience

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Photos impressionnées

De nombreuses photos ont été prises par des sahaja yogis. Certaines d'entre elles, après développement, ont créé la surprise car elles mettent en évidence les vibrations qui apparaissent sous forme d'ondes de lumières aux couleurs différentes provenant de
Shri Mataji ou de sahaja yogis.

Telles sont les manifestations du Pouvoir Omniprésent de l'Amour Divin.
Après la Réalisation du Soi, nous sommes connectés avec ce Pouvoir Omniprésent que nous pouvons ressentir en tant que brise fraîche dans les paumes de nos mains.
Les photos ont simplement fixé ce que nous ne pouvons pas voir mais seulement ressentir.

En voici quelques unes.

- cliquer sur une image pour l'agrandir -

Si vous voulez en voir d'autres, cliquez ici.

Cette page a été mise à jour le 03-08-2001

Précédente Accueil Suivante

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Reconnaissances et titres

Shri Mataji, peu connue en France, est en revanche très connue et reconnue à l'étranger, et pas seulement en Inde, son pays natal.
Ses enseignements qui ont fait le tour du monde, ont permis non seulement à des milliers de personnes de découvrir la beauté de leur être intérieur, mais ont également permis à des chercheurs de faire des avancées importantes dans de nombreux domaines touchant à la science, l'écologie, l'environnement, la société, etc. et d'une manière générale l'évolution de l'espèce humaine vers son devenir divin.
C'est cette contribution, cet immense travail, que de nombreux organismes nationaux et internationaux ont voulu remercier à de nombreuses reprises, et souvent la simple venue de Shri Mataji dans un pays peut suffire à déplacer des représentants de ces États.

Prix, diplômes, reconnaissances

Prix International de la Pléïade 96		ANCIS (Association Nationale de l'initiative Sociale)	Italie	1996
Personnalité de l'Année		Gouvernement italien	Italie	1989
Nominée pour le prix Nobel de la Paix 2 fois				
Diplôme et Médaille d'Or en reconnaissance de la contribution de Shri Mataji pour la Paix Globale		V.Neykov Secrétaire Général de l'Ecoforum pour la paix	Bulgarie	Juillet 95
Doctorat en Science Cognitive		Université Ecologique de Bucarest	Roumanie	02/08/1995
Prix de la paix des Nations-Unies				
Académicien d'honneur de l'Académie Petrovskaya des arts et des sciences (seules 12 personnes ont eu cet honneur dans l'histoire de l'Académie, dont Albert Einstein)		Léonid A.Maiboroda, Président de l'Académie Petrovskaya de St Pétersbourg	Russie	19/05/1994

Invitations

Invitation pour une cérémonie d'alerte de l'opinion mondiale sur l'urgence de se préoccuper de manière universelle de la Vie sur Terre et pour un symposium international sur les problèmes écologiques		V.Neykov Secrétaire Général de l'Ecoforum pour la paix	Bulgarie	26/07/1995
Oratrice officielle à la 4ème Conférence Mondiale sur la Femme, en tant qu'invitée du gouvernement chinois.		L. Dirasse UNIFEM K. Bendow UNICEF	Chine	11/08/1995
Invitation à inaugurer la conférence annuelle sur "Médecine et Connaissance du Soi"		St Petersbourg	Russie	1993

Félicitations, voeux

Message de félicitations, de soutien et de gratitude		Chef Spirituel de la communauté musulmane Chiite en Europe Ayatollah Mehdi Rouhani	France	20/03/1995
Vœux du Premier Ministre Indien		P.V.R.K. Prasad Conseiller du Premier Ministre	Inde	21/03/1995
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		Georges W. Bush, ex. gouv. du Texas, Président des USA	USA	10/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		M. G. Ryan Gouverneur de l'Illinois	USA	21/03/1999

Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		M. D. Hinchey Membre du congrès	USA	21/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		Patty Murray Sénateur	USA	21/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		James S. Gilmore, Gouverneur de L'Illinois	USA	21/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		Province Colombie Britannique	Canada	21/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		G.Patrick, Chef de dépt. dans une clinique du Maryland	USA	12/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		Gary Locke, Gouverneur	USA	11/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		Ronald Clark, Maire de Dallas, Texas	USA	13/03/1999
Félicitations du 76e anniversaire de Shri Mataji		Dick A. Greco Maire de Tampa, Floride	USA	15/03/1999

Lettres de remerciements et d'admiration

Lettre de remerciement pour l'œuvre de Shri Mataji en faveur de la paix		Mike Harcourt Gouverneur de la Province de Colombie Britannique	Canada	12/09/1992

Lettre de remerciement		Barbara Hall Maire de Toronto	Canada	14/10/1995
Lettre de remerciement		Mike Harcourt Gouverneur de la province de Colombie Britannique	Canada	05/10/1995
Lettre de remerciement et d'admiration		Terence M.Zaleski, Maire de Yonkers, Etat de New-York	USA	19/09/1995
Témoignage de gratitude		Dr Walton Nei Valente Administrateur régional de Brasilia	Brésil	25/08/1995
Lettre de remerciement		Philip Owen Maire de Vancouver	Canada	26/09/1994
Lettre d'admiration		Frank Sartor, Maire de Sydney	Australie	20/02/1995
Hommage au dévouement		Philip W.Owen, Maire de Vancouver	Canada	13/10/1995
Proclamation rendant hommage à Shri Mataji pour sa promotion de la paix dans le monde		Edward G.Rendell Maire de Philadelphie	USA	15/10/1993
Proclamation rendant hommage à Shri Mataji		Dwight Tillery, Maire de Cincinnati	Canada	09/09/1992
Lettre de soutien		Dr Y. Patil Président Ramrao Adik Education Society Chairman Kholapur Sahakari Bank Ltd.	Inde	

Accueil et bienvenue				
Message de bienvenue		John Mc Naughton, Maire de Newcastle	Australie	Février 95
Lettre de bienvenue		Mike Harcourt gouverneur de la Province de Colombie Britannique	Canada	13/09/1994
Clés de la ville de Brasilia		Jorge Salim Vaquim Administrateur régional de Brasilia	Brésil	17/10/1994
Lettre de bienvenue		Terence M.Zaleski, Maire de Yonkers, Etat de New-York	USA	25/01/1995
Message de bienvenue		Richard J Riordan Maire de Los Angeles	USA	29/09/1994

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Livres et magazines

EN PARTENARIAT AVEC
amazon.fr

Livres, CD, DVD, Logiciels, Jeux vidéo
amazon.fr

Achats sécurisés

Tous les livres que vous trouverez ci-dessous ont été écrits par des personnes ayant fait l'expérience de la réalisation du Soi...

Partenaire de la boutique en ligne "amazon.fr", l'association Sahaja Yoga vous permet de les commander en ligne (paiements sécurisés).

Commander avec :

amazon.fr

L'Avènement

Lotus Heart

Ed. Publisud

L'avènement est un ouvrage ésotérique, dont un nombre restreint de copie (1500) fut publiée à Delhi en 1979, par "The Life Eternal Trust". En bref, "L'avènement" présente "Sahaja Yoga" (l'union spontanée avec le Soi) manifesté en 1970 par SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, qui est à la fois un maître spirituel et l'épouse d'un haut fonctionnaire de l'O.N.U. Ce système de yoga actualise, à un niveau collectif, la réalisation du Soi par l'éveil de l'énergie spirituelle secrète (Kundalini) qui sommeille à l'intérieur de l'homme. Le livre expose aussi le fondement de l'unité organique des grandes religions, leurs liens avec notre structure psychosomatique et la dimension eschatologique du moment de l'histoire que nous sommes en train de vivre.
Ce livre présente Sahaja Yoga, son but, ses méthodes, c'est-à-dire comment un chercheur de la Réalité peut, concrètement, vivre l'expérience de la réalisation du Soi.

Commander avec :

Lien vers le site de l'auteur

La lumière du Coran

Flore Descieux

La Connaissance de Soi par "Sahaja Yoga"

Ed.La Pensée Universelle

En tant que professeur de langues, Flore Descieux a longuement séjourné en Italie et en Angleterre. Mais ses contacts avec d'autres cultures restent principalement le prétexte d'une recherche de soi. Peu à peu, sa quête spirituelle l'amènera à se pencher sur le monde musulman.
Dans "La Lumière du Coran", elle nous propose une nouvelle lecture de certaines sourates, où l'Orient et l'Occident se retrouvent dans la même recherche de Vérité.
Cette approche, simplement soumise comme une hypothèse à vérifier est le résultat de la rencontre de Flore DESCIEUX avec S.S. Shri Mataji Nirmala Devi, personnalité spirituelle mondialement reconnue. Son enseignement est basé sur l'éveil d'une énergie intérieure permettant à l'individu d'accéder à un état de conscience supérieur.
Cet essai est un message d'amour et de paix où l'un et l'autre se découvrent et se respectent dans une même aspiration d'Absolu.

Commander avec :

amazon.fr

Gwenaël VEREZ

La Mère et la spiritualité

La vérité confisquée. La voie retrouvée.

Ed. Publisud

Ce livre, qui aurait pu être intitulé La Déesse Retrouvée, est une analyse des religions et de la spiritualité dans une perspective historique. De nombreuses traditions accordent une grande importance à la dimension féminine du Divin car c'est Elle qui semble donner la libération, la renaissance spirituelle, c'est-à-dire l'Union avec le Soi. L'exemple le plus significatif est sans doute la connaissance de la Kundalini en Inde. Il est donc légitime de se demander pourquoi les religions occidentales ont prêté au Divin un caractère exclusivement patriarcale. Il y a plusieurs millier d'années, l'unique forme de la Divinité, objet de vénération, n'était-elle pas exclusivement féminine et maternelle ? D'où vient cet oubli ou cette confiscation ? Dans quelle mesure le message originel de ces religions a-t-il été travesti pour que nous ignorions la Déesse-Mère ? Enfin, l'ère du Verseau, qui doit marquer un changement de conscience au niveau spirituel, ne serait-elle pas le moment où l'humanité puisse retrouver cette conscience de la Mère Universelle ? Cet ouvrage entend apporter des réponses à ces questions d'une grande actualité.

Commander avec :

amazon.fr

Doris VEREZ

Le Mahabharata

Une introduction

Ed. Publisud

Cet ouvrage est une version abrégée du Mahabarata qui vise à faire connaître à un très vaste public, cette oeuvre majeure de la littérature universelle, véritable texte fondateur de la culture et de la civilisation indienne. A l'opposé des autres versions plus exhaustives dont les traductions du sanskrit sont souvent inaccessibles, cette introduction au Mahabarata préserve toute la poésie de l'oeuvre originelle pour mieux faire apparaître l'intensité d'une lutte, qui est celle en faveur des plus hautes valeurs de l'humanité. L'auteur dépeint tour à tour la fidélité dans l'amitié du grand Radheya qui ira jusqu'au sacrifice de sa vie, la défense de Draupadi pour sauvegarder son honneur et rétablir la dignité de la femme dans la société, l'héroïsme d'Arjuna et son doute sur le sens de la vie, la grandeur de Krishna, maître absolu de la quête spirituelle et de la destinée des âmes. Enfin, l'auteur nous donne dans son introduction une compréhension originale de l'oeuvre, grâce à l'enseignement qu'elle a pu recueillir auprès d'une des plus hautes autorité spirituelles de l'Inde contemporaine, Shri Mataji Nirmala Devi.

Commander avec :

Pr. U.C. RAI

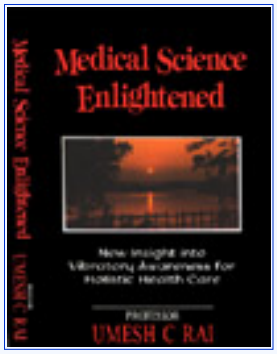
Recherches Médicales et Yoga

Une contribution

Ed. Publisud

Ce livre décrit l'histoire du Yoga, sa signification, sa place dans la société actuelle et les recherches du Professeur Rai effectuées dans ce domaine. Le professeur U.C Rai est un éminent physiologiste à New Delhi. Il a consacré trente ans de sa vie à l'enseignement de la médecine. Il a été Professeur et Chef de service de physiologie à New Delhi et à Pondichery. Il a été Président de l'Association des Physiologistes et Pharmacologues de l'Inde à New Delhi. Il est membre de l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S). De plus, il a fait des conférences à l'Université d'Oxford, à l'Université de Leeds ainsi qu'à l'institut de Recherche sur le cerveau à Zurich. Ces huit dernières années, il a travaillé sur les effets médicaux d'une pratique nouvelle de yoga fondé par Shri Mataji Nirmala Dévi : le Sahaja Yoga. Sous sa direction à l'Université de New Delhi, trois médecins ont acquis leur diplômes de doctorat en médecine à partir des travaux de recherche sur Sahaja Yoga. Des communications scientifiques sur ses travaux ont été présentés à plusieurs conférences internationales. Le Professeur Rai a fait ses travaux chez des patients souffrant d'épilepsie, d'hypertension artérielle, d'asthme, de migraines, de maladies cardiaques et il a travaillé aussi sur le stress. Les résultats sont très encourageants et permettent de penser que Sahaja Yoga a un effet global bénéfique sur la santé. Sahaja Yoga, en tant que méthode adjuvante, non onéreuse et applicable à tous, est une perspective des plus intéressante car elle contribue à la stratégie de santé pour tous telle que définie par l'OMS pour l'an 2000 ; cette définition associe les aspects physiques, mentaux et sociaux de l'être humain qui sont partie intégrante de la philosophie du yoga.

Edition originale :



Commander avec :

Le nouveau paradigme

ou le jardin des Grenades

Jyoti

Ed. Publisud

Cet nouveau paradigme se présente comme un modèle de structuration du monde créé, susceptible de satisfaire aux exigences de la pensée scientifique contemporaine. Il ne peut être appréhendé dans toutes ses dimensions que si l'on se place dans un état intérieur qui, tout en incluant la raison, se situe au-delà du mental. Il s'agit donc plus d'un expérience à vivre que d'un système auquel adhérer ; expérience qui , si elle est conduite à son terme, introduit le chercheur au "Jardin des Grenades", dont les délices, jadis réservées à une élite spirituelle, sont désormais mises à la portée de tous ceux qui en ont soif. Après plusieurs années de pratique de la psychothérapie, l'auteur montre ici comment C.G. Jung peut être considéré comme l'un de ceux qui ont contribué à préparer les esprits à l'avènement d'une nouvelle méthode de réalisation du Soi, à la fois tout à fait inédite et en parfaite correspondance avec l'enseignement multi millénaire des Vedas. A l'origine professeur de Lettres, l'auteur s'est ensuite spécialisée dans l'étude de besoins et la mise en place de formations en entreprises. L'importance de la demande en "expression et communication" l'a incitée à entreprendre des études de psychologie en même temps qu'une analyse personnelle, bientôt suivie d'une entrée en formation didactique auprès de la Société Française de Psychologie Analytique. Ce fut le début d'une période de pratique de la psychothérapie en Hôpital spécialisé et dispensaire, riche de nombreux contacts interdisciplinaires. Mais, peu à peu, s'affirmait le sentiment que le moment était venu, pour l'être humain, de franchir une étape de son évolution. Comment y parvenir sans aide extérieure, sans intervention de l'au-delà ? C'est alors qu'eut lieu la rencontre avec Nirmala Salve.

A paraître en français...

A paraître
en français

Couverture
non disponible

Les temps meta modernes

Shri Mataji Nirmala Devi

Ed.

Ere Meta Moderne par Shri Mataji Nirmala Devi, véritablement un livre spirituel pour le nouveau millénaire, jette un regard lucide sur nos temps modernes et leurs problèmes, et aborde les solutions à travers le changement fondamental qui intervient en ce moment dans la conscience humaine : la réalisation du Soi.

Ouvrages et revues disponibles en anglais :

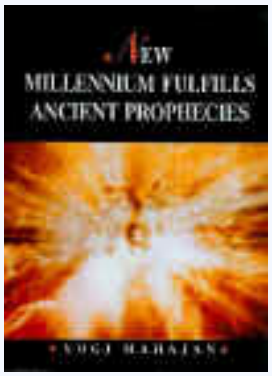
Order with :

Meta Modern Era

Shri Mataji Nirmala Devi

Ed. Computex Graphics

Meta Modern Era by Shri Mataji Nirmala Devi, truly a spiritual book for the new millennium, casts a lucid look at our modern times and their problems, and addresses their solutions through the fundamental paradigm shift in human awareness: Self Realization. Click here for a tour of the book, reviews, quotes, table of contents and order information.



Order with :

Millennium Fulfills Ancient Prophecies

Yogi Mahajan

Ed.

New Millennium Fulfills Ancient Prophecies by Yogi Mahajan, author of several books on spirituality, brings a fresh perspective on the evolution of human awareness towards a new dimension, related prophecies along history, and how they are fulfilled at this turn of the Millennium.

Lien vers le site de la revue

Hyperlink to the magazine's website

Knowledge of Reality

Knowledge of Reality (KOR) is a magazine that started out, as these things do, as a student organisation publication. That organisation was "SETA" or the Society of Eastern Thought and Awareness, a student group at Sydney's, New South Wales University, Australia.
Knowledge of Reality soon outgrew its student days and is now a quarterly published magazine available in Newsagents around Australia. Knowledge of Reality Magazine is now available in the US and is available elsewhere in the world via subscription. For subscription details click here.
The purpose of these pages is to give the Internet Community a taste of KOR.

Cette page a été mise à jour le 04-10-2001

Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Programmes hebdomadaires

Toutes les conférences sont en accès libre et gratuites

En ce moment partout en France
Cycle spécial de conférences
"La connaissance des chakras"

(prenez connaissance du programme
en cliquant sur l'affiche)

Paris

- Tous les mardis à 19h30
  Tous les mercredis à 20h
  Espace Fontanelle
  38 rue Fondary 75015 PARIS
  Métro avenue Émile Zola
- Tous les mardis à 19h30
  19 rue de l'Atlas 75019 PARIS
  Métro Belleville

Lyon

- Tous les mercredis à 20H15
  Salle ARES
  Maison du Sabotier
  7 rue de la Poudrière (près de la Montée des Esses)
  69001 LYON (Croix Rousse)
  Bus n°13-18-45-61

Nice

- Tous les lundis à 20h00
  1, ruelle de la Halle aux Herbes
  dans le vieux Nice (En face de la gare routière).
  Informations au 04.93.98.58.74.

Rouen

- Tous les mardis à 20h30
  3 rue de Québec
  76000 Rouen

Nantes

- Les jeudis soir à 20h30
  9, rue du Stade de la Noue
  (près de l'Intermarché et du stade de l'Eraudière,
  à proximité des bus 22 et 52)
  Renseignements au Tel: 02-51-13-69-71
  Téléphoner au préalable pour confirmer que la session a bien lieu cette semaine-là.

Montpellier

- Le premier lundi de chaque mois à 20h30
  Salle Rencontres
  665 Route de Mende
  34070 Montpellier
  (près de la faculté Paul Valéry)
  Informations au 04 67 86 19 49 ou au 04 67 15 14 90

Toulouse

- Tous les mardis soir à 20 h 45
  Espace Bien-être
  53 bis, rue Raymond-IV
  31000 Toulouse
  (M° Marengo)
  Renseignements au 05 61 87 45 28

Mulhouse

- Tous les jeudi à 20h00
  Relais Saint-Sauveur (3e étage)
  8 rue St Sauveur
  68100 Mulhouse
  Informations au 03.89.36.39.00

Strasbourg

- Tous les lundis à 20h30
  7 rue de la Course
  67000 Strasbourg
  Informations au 03 88 62 11 93

Haguenau

- Tous les mardis à 20h00
  salle de l'association La Graine
  rue du Rempart
  67500 Haguenau

Fort de France

- Tous les vendredi à 18h30
  CROSMA (Salle 16)
  Pointe de la Vierge
  Quartier Texaco
  97200 Fort de France

Nouméa

Tous les mardis de 17h à 19h
Tous les jeudis de 11h30 à 13h
SAHAJA YOGA
32 rue de l'Alma
immeuble Veyret
BP72
98855 Nouméa
Informations au +687 77 95 59

En dehors de ces programmes réguliers, des conférences ont lieu de manière plus ponctuelle :

Liste de ces conférences

Cette page a été mise à jour le 10-10-2001

Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr
© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Prochaines conférences

Cycle de conférences "Regards nouveaux sur le yoga"

Vendredi 5 octobre à 20h30

La redécouverte vivante du Tao par Sahaja Yoga

Comprendre et intégrer les enseignements de Lao-Tseu dans notre vie aujourd'hui

Vendredi 12 octobre à 20h30

Management et Yoga

Découvrir l'impact de la conscience supérieure sur les performances de l'entreprise

Vendredi 19 octobre à 20h30

Énergie subtile et conscience collective

Explorer les liens entre la conscience collective, la méditation et la théorie des champs de torsion

Lieu des trois conférences

Hôtel Mercure (ex-Climat)
50, quai Malakoff (Gare Sud) à NANTES
Entrée libre. Renseignements : 02-51-89-04-92

Découverte de Sahaja Yoga

Samedi 6 octobre à 15h
Samedi 13 octobre à 15h

Hôtel Ibis
42 avenue du 20ème Corps
54000 Nancy

Entrée libre. Renseignements : 03 88 53 47 93

L'expérience du Tao par Sahaja Yoga

Lundi 5 Novembre à 20h30

salle RENCONTRES
665 Route de Mende

34070 Montpellier
(près de la faculté Paul Valéry)

Tous nos programmes hebdomadaires

Cette page a été mise à jour le 14-10-2001

---

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Contacts

Vous pouvez nous contacter par email en nous écrivant à l'adresse suivante :

info@vndsy.asso.fr

Si vous ne trouviez pas un centre proche de chez vous, en métropole ou dans les dom-tom, dans la liste ci-dessous, n'hésitez surtout pas à prendre contact avec nous. Nous ferons alors notre maximum pour vous guider ou vous rencontrer.

Listes des centres en France :

Métropole	Téléphones
Alsace / Lorraine	03 89 42 51 45
Aquitaine	05 56 88 17 05
Auvergne / Limousin	04 73 27 26 54
Bretagne	02 99 04 09 46
Centre / Bourgogne	02 38 73 22 28
Champagne-Ardenne	03 26 05 24 92
Provence-Alpes-Côte-d'Azur / Corse	04 90 92 40 61
Île-de-France	01 45 79 44 97
Languedoc-Roussillon	04 67 86 19 49
Midi-Pyrénées	05 61 87 45 28
Nord-Pas-de-Calais / Picardie	03 20 65 87 21
Normandie	02 35 71 42 82
Pays-de-la-Loire	02 51 89 04 92
Poitou-Charente	05 49 33 06 49
Rhône-Alpes / Franche-Comté	04 74 03 54 15

Dom-Tom	
Guadeloupe / Martinique	0596 77 04 97
Réunion / Mayotte	0262 41 20 28
Guyane française	0594 35 72 94
Nouvelle-Calédonie / Wallis et Futuna / Polynésie française	+687 77 95 59
St Pierre et Miquelon	Voir Québec

A l'étranger :

Les personnes vivant à l'étranger peuvent contacter les centres se trouvant dans leur pays de résidence en consultant son site web à partir de la page des "programmes de Sahaja Yoga dans le monde" sur le site web international de Sahaja Yoga, ou en appelant le numéro de téléphone indiqué sur la "liste internationale des centres de Sahaja Yoga". Si vous ne trouviez pas un centre proche de chez vous, n'hésitez pas à prendre contact avec nous par email info@vndsy.asso.fr

We invite people living abroad to contact their own country centers by consulting its web site from the "sahaja Yoga programs around the world" page on the international Sahaja Yoga website, or by calling the number listed on the "Sahaja Yoga centers around the world list". If you don't find any convenient center on these web pages, please feel free to contact us by email info@vndsy.asso.fr

Las personas que vivan en el extranjero pueden contactar con los centros de Sahaja Yoga de su pais de residencia: consultando su sitio web desde la pagina "programas de Sahaja Yoga en el mundo" en el sitio web international de Sahaja Yoga ó llamando por telefono al número indicado en "lista international de los centros de Sahaja Yoga". Si no encontrais un centro próximo a vuestro domicilio, podéis escribir un e-mail a la dirección: info@vndsy.asso.fr

Wir laden alle Leute die auswaerts leben ein, ihre eigenen Laenderzentren zu kontaktieren unter der "Sahaja Yoga Programme auf der ganzen Welt" Seite, die sich auf der internationalen Sahaja Yoga Web-Seite befindet, oder unter der angegebenen Telefonnummer auf der "weltweiten Sahaja Yoga Zentren" Liste. Wenn Sie kein entsprechendes Zentrum auf diesen Web-Seiten finden, kontaktieren Sie uns bitte unter der e-mail-Adresse: info@vndsy.asso.fr.

Le persone che vivono all' estero posono contattare i centri che si trovano nel loro paese di residenza consultando il suo sito web a partire dalla pagina dei "programi di Sahaja Yoga nel mondo" nel sito web internazionale di Sahaja Yoga, o chiamando il numero di telefono indicato sulla "lista internazionale dei centri di Sahaja Yoga". Se voi non trovate un centro vicino, potete entrare in contatto con noi a info@vndsy.asso.fr

Cette page a été mise à jour le 08-10-2001

Précédente Accueil Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Liens

SITE CULTUREL DE L'ASSOCIATION SAHAJA YOGA

Cette page a été mise à jour le 28-09-2001

Précédente Accueil

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Qu'est-ce que Sahaja Yoga /2

Comment cela fonctionne t-il ?

Lorsque nous voyons des graines germer, des fleurs s'épanouir et des fruits mûrir, nous ne savons pas comment cela arrive. Il y a un pouvoir qui fait ce travail, c'est le pouvoir omniprésent de l'Amour Divin. Désormais, le moment est venu de ressentir ce pouvoir à travers l'instrument qui est en chacun de nous. Cet instrument reste inutilisé tant qu'il n'est pas connecté au Tout. Nous ne connaissons pas notre potentiel, notre beauté, mais une fois que la connexion est établie, nous sommes surpris de la dynamique des résultats. Tout d'abord, nous devons comprendre que cette connexion n'est pas mentale. Cette connexion ne peut pas non plus se faire par le biais de la religion car la religion aussi est mentale. Cependant, la conscience humaine peut tendre vers une dimension plus élevée à travers Sahaja Yoga parce que ce n'est pas une projection mentale, c'est un devenir. C'est la dernière étape de notre évolution. Quoique nous ayons atteint dans notre évolution, cela doit se manifester à travers notre système nerveux central.

Lorsque le foetus est âgé de deux à trois mois environ, des colonnes de rayons de conscience émises par le biais du pouvoir omniprésent de l'Amour Divin traversent le cerveau afin de l'illuminer. La forme du cerveau étant celle d'un prisme, la colonne de rayons est réfractée en quatre canaux correspondant aux quatre aspects du système nerveux. Ce sont :

- le système nerveux sympathique (coté droit)
- le système nerveux sympathique (coté gauche)
- le système nerveux parasympathique
- le système nerveux central

L'énergie subtile pénètre le cerveau par la fontanelle et poursuit son chemin vers les six autres centres appelés chakras. L'énergie résiduelle (Kundalini) s'établit alors en trois spirales et demi repliées dans l'os triangulaire (le sacrum) situé à la base de la colonne vertébrale.

Comment Sahaja Yoga diffère t'il des autres formes de Yoga ?

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Les 3 canaux

Le système nerveux humain est composé du système nerveux central et du système nerveux autonome. Le système autonome se subdivise en deux sous-systèmes : le système parasympathique (canal central) et les systèmes sympathiques gauche (canal gauche) et droit (canal droit). Les fonctions de ces trois canaux dans notre être subtil sont les suivantes :

Le canal du côté gauche : Ida nadi

Il se situe dans notre système nerveux sympathique gauche. Il représente en nous l'aspect féminin, lunaire, et le passé. C'est le canal qui gère nos émotions. Sur le plan physique, il contrôle la partie gauche de notre corps et l'hémisphère droit de notre cerveau. Plus subtilement le canal gauche exprime notre désir pur de chercher la vérité.

Les personnes qui sont sur le côté gauche, c'est-à-dire qui utilisent trop ce canal, sont des personnes émotives, souvent tournées vers le passé. Elles se sentent facilement coupables et se laissent dominer par les autres. En société, ce sont des personnes qui s'effacent. Dans des cas extrêmes ces personnes peuvent tomber dans la léthargie et la dépression.

Le canal du côté droit : Pingala nadi

Il se situe dans notre système nerveux sympathique droit. Il représente l'aspect masculin, solaire et le futur. Il nous donne la capacité physique de l'action et les capacités mentales d'analyse et de planification. Il est à l'origine de notre créativité artistique. Au niveau physique, ce canal contrôle en nous la partie droite de notre corps et l'hémisphère gauche de notre cerveau.

Les personnes qui sont sur le côté droit pensent beaucoup et sont tournées vers le futur. Elle planifient sans cesse et sont très actives. A l'extrême, elles deviennent agressives et dominatrices.

Le canal central : Sushumna nadi

Il se situe dans notre système nerveux parasympathique central, appelé aussi le système nerveux autonome. Il est responsable de notre évolution spirituelle et de notre équilibre physique, mental et émotionnel. Le canal central à été décrit dans de nombreuses religions et philosophies. Au niveau physique il gère toutes les fonctions spontanées telles que la respiration les battements du cœur, etc.

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

La Kundalini

C'est dans l'os triangulaire du "Sacrum", situé à la base de la colonne vertébrale, que réside en nous la Kundalini. Cette extraordinaire énergie, lorsqu'elle est éveillée, s'élève le long de la colonne vertébrale et traverse tous les chakras du système subtil pour enfin ouvrir le dernier centre au sommet de notre tête, le "Sahasrara". Nous obtenons ainsi la réalisation du Soi.

La Kundalini est le reflet de la Mère primordiale en nous. Elle est le pouvoir du pur désir. En traversant la fontanelle "petite fontaine" au sommet du crâne, elle actualise la Réalisation du Soi, la seconde naissance décrite dans toutes les traditions spirituelles. A cet instant, on ressent une brise fraîche à l'intérieur des paumes des mains et au sommet de la tête.

Les Grecs identifièrent cette énergie sous le nom de "Pneuma", l'Islam parle du "Ruh", le Christ l'a nommée "Souffle de l'Esprit". La mystique juive parle de la "Shekkina" et, bien avant, les Sumériens vénéraient Inanna, la déesse mère qui donne la naissance spirituelle et le souffle sacré. Il y a plusieurs millénaires, l'Inde parlait déjà de "Chaitanya" et du "Soi" que Sahaja Yoga traduit par "vibrations divines". La connaissance de l'existence de ces vibrations n'est pas nouvelle, mais elle s'est perdue ou a été déformée au cours des siècles.

Cette page a été mise à jour le 03-10-2001

Précédente | Accueil | Remonter | Suivante

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Les chakras

Mooladhara Chakra

Le premier chakra se trouve dans le coccyx, sous le sacrum dans lequel réside la Kundalini. Sa principale qualité est l'innocence qui nous permet de ressentir une joie pure, sans les limitations de nos conditionnements. L'innocence nous donne la dignité, l'équilibre et un grand sens de direction et de but dans notre vie. Ce n'est rien d'autre que simplicité, pureté et joie.

C'est la sagesse innée qui est toujours présente dans les petits enfants, sagesse qui peut être recouverte par les conditionnements de la vie moderne. Mais cette qualité en nous est éternelle, elle ne peut pas être détruite. Elle attend de se manifester en tant que pure joie lorsque la Kundalini s'éveille.

Aspect physique : Plexus pelvien
Qualités : Innocence, Chasteté, Spontanéité, Sagesse, joie, pureté
Position sur les mains : Base de la paume
Symbole : Swastika
Élément : Terre
Planète : Mars

Swadisthan Chakra

Le second chakra est celui de la créativité, de la vrai connaissance et de l'attention pure. Il nous connecte à notre source d'inspiration intérieure et nous permet de prendre joie à la beauté qui nous entoure. La connaissance pure qui réside dans ce chakra n'est pas mentale, mais c'est une perception directe de la réalité qui indique dans nos mains notre état intérieur. C'est également le centre d'une attention pure et stable.

Au niveau physique, ce chakra gère le foie, les reins et la partie inférieure de l'abdomen. Lorsque nous pensons trop, l'énergie de ce centre s'épuise et le chakra est en complet déséquilibre, entraînant des maladies telles le diabète.

Aspect physique : Plexus de l'aorte
Qualités : créativité, inspiration, sens de l'esthétique, connaissance
Position sur les mains : Pouce
Symbole : Étoile de David
Élément : Feu
Planète : Mercure

Nabhi Chakra

Lorsque qu'il est éveillé par la Kundalini, le Nabhi chakra nous guide dans notre évolution et soutient notre sens de moralité et de vertu. Il nous donne un équilibre complet dans tous les aspects de notre vie.

Le coté gauche de ce chakra est source de générosité et de satisfaction et de paix. Lorsque ces qualités sont éveillées par la Kundalini, nous sommes libérés du stress et des tensions. Le coté droit de ce centre s'occupe du foie et est la source d'une bonne attention et d'un comportement digne.

Aspect physique : Plexus solaire
Qualités : Evolution, vertu, moralité, paix, bien-être, dignité, attention
Position sur les mains : Majeur
Symbole :
Élément : Eau
Planète : Jupiter

Le vide ou Bhavasagara

Dans notre système subtil, le vide est l'espace qui sépare la Kundalini et le nerf vague du système parasympathique. Le vide est créé dans le périmètre tracé par le mouvement circulaire du Swadisthan chakra autour du Nabhi chakra.

Le vide représente le principe du Maître, du guide spirituel. Le vide représente « l'océan d'illusions » qui doit être franchi avec l'aide d'un Maître. Lorsque la Kundalini est éveillée et franchi le vide, nous devenons notre propre maître, notre propre guide car nous pouvons sentir dans nos mains et notre système subtil quels sont nos problèmes et nous corriger.

Suivre des faux gourous qui sont plus intéressés par le pouvoir ou l'argent peut endommager sérieusement notre vide. Mais grâce à notre réalisation du Soi, notre Kundalini peut corriger ce centre et dans son ascension, nous mener hors de la confusion pour accéder à la conscience de la réalité pure et absolue.

Aspect physique : Plexus solaire
Qualités : Principe du maître, autorité, gravité
Position sur les mains : Base des doigts et pourtour de la paume
Symbole :
Élément : Eau, Feu
Planète :

Le chakra du coeur ou Anahat Chakra

Le chakra du cœur est l'endroit où réside l'Esprit ou notre Soi véritable qui est éternel. C'est comme un diamant caché à l'intérieur de nous qui observe toutes nos actions. Après la réalisation du Soi, notre attention se connecte sur le Esprit et notre conscience du Soi s'élargit progressivement. Nos fausses identifications avec l'ego et nos conditionnements disparaissent. Nous nous identifions à notre vrai nature, l'Esprit. Dans cette nouvelle conscience un Amour sans attachements coule spontanément vers les autres.

Ce centre nous donne une sécurité totale, le sentiment d'être protégé par notre Mère spirituelle. Toutes nos peurs s'envolent lorsque le chakra du cœur est illuminé par la Kundalini. Le coté droit du cœur éveille en nous la notion de normes, de conduite juste qui sont les caractéristiques d'un être humain idéal.

Aspect physique : Plexus cardiaque
Qualités : Amour, sécurité, juste comportement, identification avec le Soi
Position sur les mains : Auriculaire
Symbole : Flamme
Élément : Air
Planète : Venus

Vishuddhi Chakra

Les qualités du cinquième chakra sont la diplomatie, les relations pures avec autrui et un détachement qui nous permet de garder une attitude de témoin envers ce qui nous entoure. La culpabilité qui est un attachement tenace se dissous et nous développons une attitude collective sans domination, ni sentiment d'infériorité. Notre communication devient douce et constructive. La jalousie qui bloque ce centre disparaît lorsque la Kundalini ouvre le Visshudhi. Ce centre nous donne une conscience collective, un sentiment d'unité qui reflète notre appartenance au Tout.

Aspect physique : Plexus cervical (thyroïde)
Qualités : relation frère-sœur, diplomatie, détachement, conscience collective, témoin de soi
Position sur les mains : Index
Symbole : Sudarshana
Élément : Éther
Planète : Saturne

Agnya Chakra

L'Agnya est le centre du pardon et de la compassion. Le pouvoir du pardon remplace la colère, la haine et les sentiments de revanche par l'humilité et une conscience sans pensées qui révèle en nous la beauté du silence et la réalité du moment présent. La pureté des yeux est importante pour ce centre. Une façon de nettoyer l'Agnya est de regarder la nature, le ciel et la terre.

Les impasses que sont notre ego, notre mental, nos conditionnements et fausses identifications sont dissous. C'est la porte étroite qui ouvre la voie à notre destination finale, le septième chakra.

Aspect physique : Chiasma optique (croisement du thalamus)
Qualités : pardon, résurrection, vérité, conscience sans pensées, humilité, mémoire
Position sur les mains : Annuaire
Symbole : Croix
Élément : Lumière
Planète : Soleil

Sahasrara Chakra

Tous les chakras précédents sont intégrés dans le Sahasrara avec leurs qualités respectives. C'est la dernière étape de l'évolution de la conscience humaine. Notre époque correspond à l'ouverture de ce chakra et avec un désir sincère, nous pouvons facilement entrer dans ce nouveau niveau de conscience qui n'est pas limité par notre mental ou nos conditionnements. La conscience devient globale et absolue, nous développons une perception directe de la réalité, directement sur notre système nerveux central.

Cet état est celui qui est atteint lorsque nous recevons la réalisation du Soi par l'éveil spontané de la Kundalini proposé par Sahaja Yoga.

Aspect physique : région limbique
Qualités : Réalisation du Soi, Conscience collective, intégration, silence
Position sur les mains : Centre de la paume
Symbole : Bandhan
Élément : Vibrations, souffle frais
Planète : Pluton

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Précédente Accueil Remonter

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Qui êtes vous Shri Mataji ?

Soyez sans réaction et sans pensée, tendez vos mains vers la photo
et posez la question suivante :

Shri Mataji, qui êtes vous ?

Que ressentez vous ?
dans vos mains,
sur la fontanelle,
sur le visage,
dans votre coeur ?

Continuer

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Photos impressionnées

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

[Qui est Shri Mataji ?] [Une découverte sans précédent] [Qu'est-ce que Sahaja Yoga ?] [Le système subtil]
[Réalisation du Soi] [Photos impressionnées] [Reconnaissances et titres] [Livres et magazines]
[Programmes hebdomadaires] [Prochaines conférences] [Contacts] [Liens]

info@vndsy.asso.fr
© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Qu'est-ce que Sahaja Yoga /3

Comment Sahaja Yoga diffère t'il des autres formes de Yoga ?

Sahaja Yoga est différent des autres formes de Yoga parce qu'il commence par la Réalisation du Soi qui est d'ordinaire l'aboutissement des autres Yogas.

Traditionnellement un maître n'avait que peu de disciples, veillait sur leur progression toute leur vie durant, guidant leur purification intérieure jour après jour. Seules quelques personnes étaient en mesure d'atteindre la Réalisation du Soi après être passées par différentes étapes (yama, niyama, techniques respiratoires, postures, etc.). Pour ces quelques êtres, c'était comme tenter de ranger une pièce totalement obscure sans l'aide d'aucune lumière.

Shri Mataji a créé une méthode par laquelle cet événement (la réalisation du Soi) est atteint spontanément (sahaja) sans aucun effort. Une petite lumière brille à l'intérieur de nous (une nouvelle dimension s'offre à notre conscience) et à travers la méditation, nous pouvons progresser beaucoup plus vite sans avoir à pratiquer d'austérités, simplement en vivant une vie tout à fait normale parmi nos familles au sein de nos sociétés.

Ceci est possible parce que nous devenons nos propres maîtres, nos propres guides à la lumière de notre nouvelle conscience. Nous pouvons ressentir après la Réalisation du Soi une douce brise fraîche au-dessus de la tête et dans la paume des mains. Nous pouvons sentir sur le bout des doigts les différents blocages dans nos centres énergétiques et il est possible de les nettoyer en utilisant cette énergie qui a été éveillée en nous. De plus, nous devenons collectivement conscients, ce qui signifie que nous sommes capables de ressentir les centres des autres et de les soigner. Nous devenons une partie intégrante du Tout et cela devient une réalité concrète dans notre vie de tous les jours.

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Deuxième naissance

Si cette expérience, appelée dans la tradition chrétienne deuxième naissance, vous a permis d'entrevoir un état de conscience que vous aimeriez reproduire, nous vous proposons d'aller plus loin et d'apprendre à méditer en vous rendant dans un de nos centres - c'est gratuit - et vous y apprendrez d'autres techniques innovantes utilisant toutes la force et l'énergie de notre terre-mère.

Nos centres en France

Nos centres à l'étranger

ou si vous voulez en apprendre un peu plus tout de suite, suivez le lien suivant :

Les bases de la méditation

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France

Les bases de la méditation

- Installez une photo de Shri Mataji dans un endroit respectueux, allumez une bougie près de la photo. La flamme de cette bougie aura la propriété de purifier votre environnement. Montez votre Kundalini et faites le "bandhan".
- Asseyez vous confortablement, mettez vous à l'aise
- Avant de commencer, élevez votre Kundalini et protégez vos chakras (le bandhan).

Elever la kundalini

Placez votre main gauche au niveau du sacrum. Votre main gauche s'élève lentement vers le haut tandis que vote main droite tourne autour de la main gauche (en bas, vers soi, en haut, vers l'extérieur, etc.).

Une fois en haut, faites un nœud symbolique.

Par ce geste, vous exprimez votre désir que votre Kundalini reste éveillée.

Faites cela trois fois, la troisième fois, faites 3 nœuds (il y a 3 canaux).

Le bandhan

Placez votre main gauche sur le genou vers la photo de Shri Mataji.

Maintenant mettez vos deux mains sur les genoux en direction de la photo. Placez votre attention au niveau de la fontanelle. Vous pouvez si vous le désirez fermer les yeux. Mais si vous avez trop de pensées, conservez les ouverts.

Vos mains vont vous aider à sentir les vibrations. Momentanément, tendez les vers la photo ou placez l'une d'entre elles au dessus de la fontanelle. Que sentez-vous ?

La brise fraîche atteste du passage de la kundalini au travers de votre appareil subtil et en particulier de votre sahasrara (le 7e centre). Si vous sentez un peu de chaleur, cela signifie que l'énergie maternelle de la kundalini n'est pas à ce moment présent établie dans le 7e centre mais travaille plus bas à nettoyer vos chakras. Quand elle aura terminé, elle reviendra s'établir au sahasrara et vous ressentirez la brise fraîche de nouveau.

Gardez votre attention sur la brise fraîche de la Kundalini. Elle passe au niveau de votre fontanelle. Ne tenez pas compte des pensées, laissez les passer... Soyez simplement le témoin de ce qui se passe. Vous mettez ainsi toutes les chances de votre coté pour atteindre l'état de conscience sans pensée appelé Nirvichara Samadhi. Là, débute l'état de conscience appelé méditation.

Méditez comme il vous plait : 10 minutes si cela vous suffit, plus si vous le souhaitez.

Pour terminer votre méditation, à nouveau montez la Kundalini et faites le bandhan.

Mais nous aimerions vous guider plus loin : la méditation pratiquée collectivement est source de plus grande profondeur, joie, et découverte de notre être spirituel. De plus, il existe d'autres techniques utiles que nous pouvons vous enseigner. Nos cours sont et resterons gratuits. Au plaisir de vous y rencontrer !

Tous nos contacts en France

Cette page a été mise à jour le 02-08-2001

Accueil Remonter

info@vndsy.asso.fr

© 2001 Shri Mataji Nirmala Devi / Vishwa Nirmala Dharma - Sahaja Yoga France