

Shri Mataji Nirmala Devi

Une vie dédiée à l'humanité.



Nous aimerions vous présenter Shri Mataji Nirmala
Devi, une personnalité hors du commun, tant par sa
découverte capitale, la méditation Sahaja Yoga, que par
la richesse de sa vie. Par dessus tout, nous aimerions la
présenter à tous ceux qui n'ont pas eu le privilège de la
rencontrer en personne ni de connaître les étapes d'une
vie extraordinaire.

Une vie dédiée à l'humanité.

Être un grain de poussière

*Je veux être plus petite
Comme un grain de poussière
Qui vole avec le vent.
Qui va n'importe où*

*Peut s'en aller
Se poser sur la tête d'un roi,
Ou peut s'en aller
Et tomber aux pieds de quelqu'un.
Et peut s'en aller
Pour se poser sur une petite fleur,
Et qui peut s'en aller
Pour se poser n'importe où.*

*Mais je veux être un grain de poussière
Qui est parfumé
Qui est nourricier,
Qui est éclairant.*

Poème écrit par Nirmala à l'âge de 7 ans.

Une petite fille qui méditait avec Gandhi

La sagesse d'une enfance éclairée

Depuis le début, la famille de Shri Mataji a été à l'avant-garde de la lutte non violente du Mahatma Gandhi pour l'indépendance de l'Inde. Ses parents avaient des qualités intellectuelles et personnelles exceptionnelles. Le père de Shri Mataji, Prasad Rao Salve, était un descendant direct de la dynastie royale Satavahana, qui, pendant plusieurs siècles avant et après le Christ, a régné sur une région comprenant l'État actuel du Maharashtra. Il parlait couramment 14 langues et a notamment traduit le Coran en hindi.

Prasad Rao Salve était membre du comité municipal de Nagpur, un proche collaborateur de Gandhi et le seul membre chrétien du premier Parlement indien indépendant. Il a participé à la rédaction de la première constitution de la démocratie indienne. Cornelia Jadhav, la mère de Shri Mataji, était spécialiste du sanscrit et la première femme indienne à être diplômée en mathématiques au prestigieux collège Fergusson de Pune.

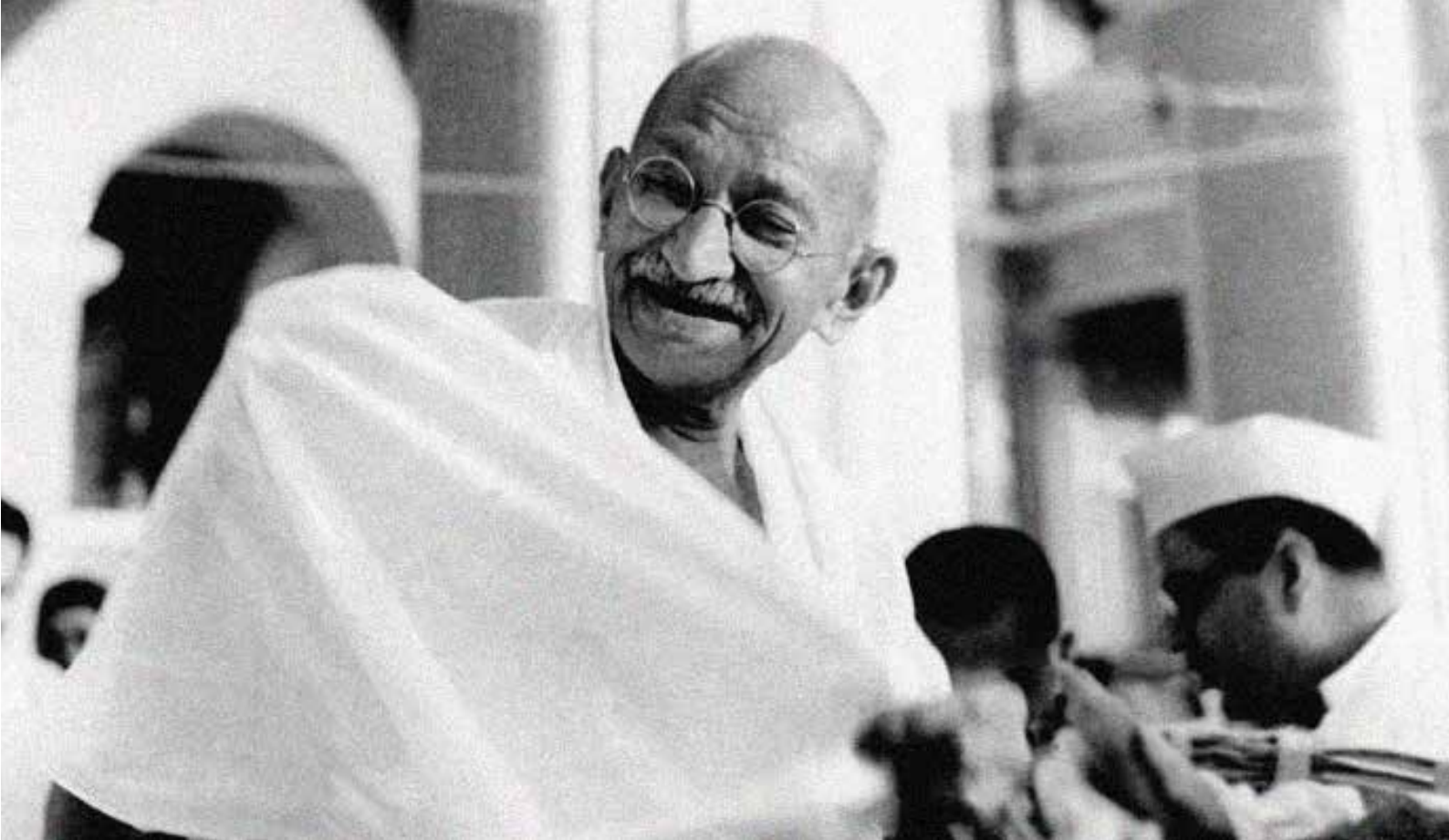
Cornélia a développé de nouvelles méthodes de calcul algébrique qui sont encore utilisées aujourd'hui. Voilà le foyer qui a accueilli Nirmala Salve le 21 mars 1923, le jour de l'équinoxe de printemps, à Chindwara, dans le Maharastra, au centre de l'Inde. Lorsque la sage-femme, membre de la famille Salve, a vu le bébé, elle a dit qu'il était sans tache et devait s'appeler Nirmala. La mère lui a donné un deuxième nom: Daisy.

Son frère H.P. Salve (connu sous le nom de Babamama) nous raconte comment sa sœur, lorsqu'elle était petite, réussissait toujours à impliquer des amis de tous âges dans des pièces de théâtre, des chansons et des danses.

Gandhi a toujours exprimé un immense intérêt envers les enfants et prenait leur innocence en exemple: "La loi de l'amour peut être mieux comprise et apprise par le biais des petits enfants." Il a également toujours insisté sur le fondement spirituel d'un conflit non violent: "La dignité de l'homme exige l'obéissance à une loi supérieure, à la force de l'esprit." Il existe de nombreuses anecdotes sur la relation entre Gandhi et la petite Nirmala.



SHRI MATAJI 16 ANS. PAGE OPPOSÉE, MAHATMA GANDHI, CI-DESSOUS, SHRI MATAJI BÉBÉ.



“Il m'appelait Népali parce que mon visage semblait népalais. Et il me parlait parfois comme s'il parlait à sa grand-mère... Avec les enfants, il était très, très gentil et agréable et il essayait d'en apprendre beaucoup d'eux. C'est étonnant de voir comment il comprenait qu'il y a beaucoup de sagesse chez les enfants, parfois plus que chez les personnes plus âgées.”

*Interview, Santa Cruz, 1983
Shri Mataji Nirmala Devi*

Il aimait particulièrement lui demander conseil au niveau spirituel, et la laissait décider du thème de la méditation du matin à l'ashram.

Nirmala essayait parfois d'atténuer la grande sévérité du leader en suggérant: “Bapu, si vous voulez discipliner les gens, pourquoi ne pas leur donner une discipline qui vient de l'intérieur?” Le Mahatma Gandhi répondait toujours qu'il fallait d'abord se libérer de la domination britannique avant de rechercher la liberté spirituelle.



En 1948, un jour avant son assassinat, Shri Mataji a rendu visite au Mahatma avec sa fille. Gandhiji lui a demandé si elle allait commencer son travail spirituel.

Il l'a invitée à faire tout ce qu'elle voulait faire car alors le pays était libre et pouvait se concentrer sur la transformation intérieure des êtres humains. Shri Mataji s'est acquittée de cette mission, allant de la lutte pour les libertés civiles à l'expérience de la liberté intérieure. Elle a réalisé la vision d'innocence et de spiritualité annoncée par Gandhi: “Si nous voulons créer une paix durable, nous devons commencer avec les enfants.”

Une famille patriote

Découverte de la liberté intérieure

“La principale contribution de Gandhi, je pense, a été d’établir un équilibre entre les personnes - l’équilibre entre les personnes, c’était le plus important – et de nous rendre plus indiens en éliminant cette mentalité d’esclave qui s’était infiltrée en nous, nous faisant ressentir notre propre négligence envers nous-mêmes.”

*Entretien radiophonique, Hong Kong, 1992
Shri Mataji Nirmala Devi*

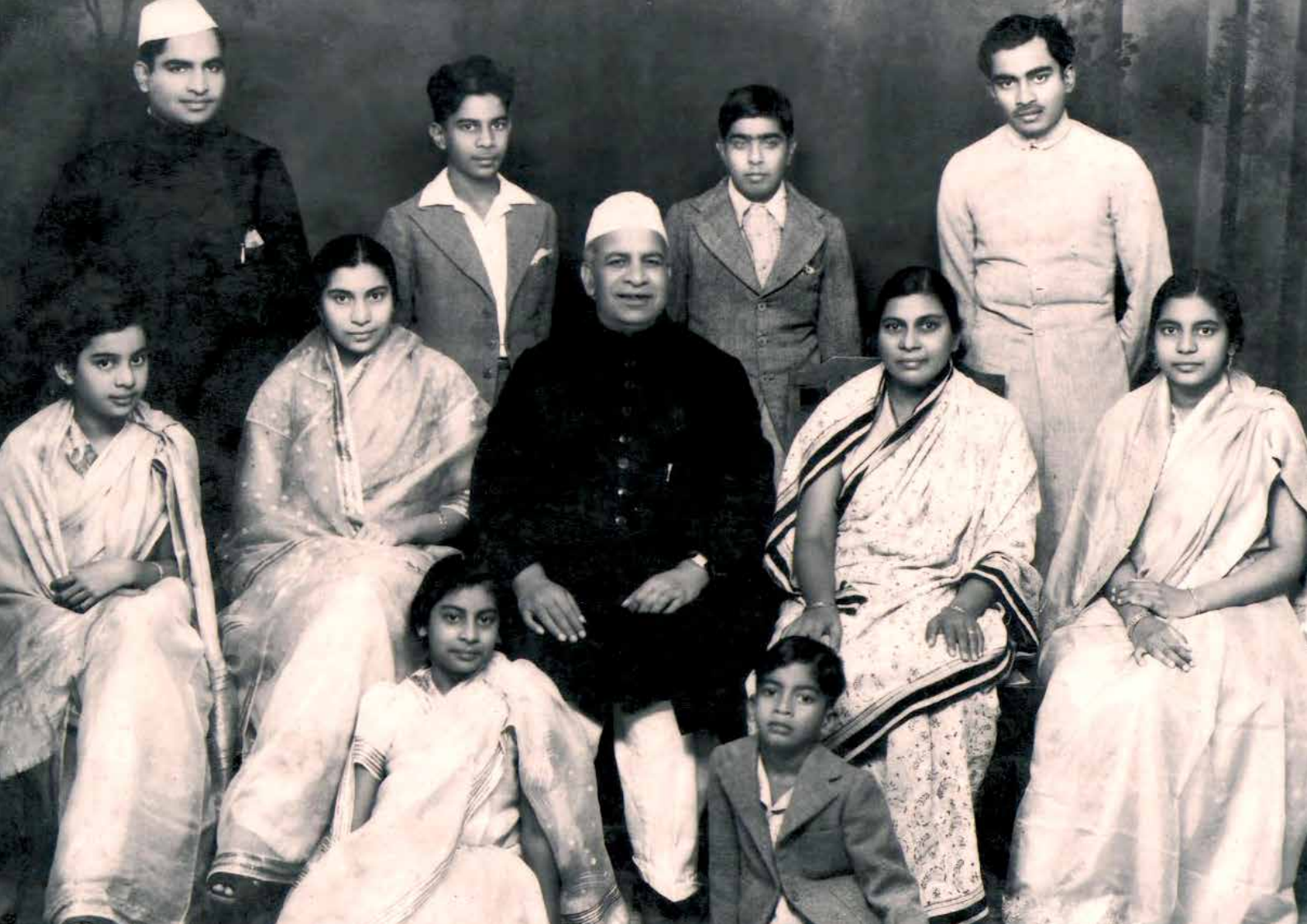
La famille de Shri Mataji, comme Shri Mataji, a pris une part active dans la lutte pour l’indépendance de l’Inde. Ses parents ont suivi le Mahatma Gandhi, comme tant d’autres patriotes et martyrs de la liberté, dans sa résistance non violente contre le régime britannique. Ils étaient riches sur bien des plans, pourtant, afin de porter atteinte à l’industrie britannique, son père n’a pas hésité à brûler tous ses costumes et sa mère a brûlé tous ses saris manufacturés en Angleterre. Ensuite, ils se sont mis à filer leurs propres vêtements comme le Mahatma Gandhi l’avait demandé. Le père de Shri Mataji, Prasad Rao Salve, a ainsi tout sacrifié à la lutte pour la liberté.

Au début de l’année 1942, Gandhi a décidé de lancer le mouvement “Quit India” (Quittez l’Inde). Il a demandé à tous les membres du Congrès d’intensifier la non coopération et la désobéissance vis-à-vis de la loi britannique. A cette époque, son père était procureur de la République, et sa première décision a été de dé-

missionner de ce poste. Pour montrer son soutien à Gandhi, il est monté sur le toit du bâtiment de la Cour Suprême pour hisser le drapeau tricolore de la résistance à la place du drapeau britannique. Alors, un soldat anglais lui a tiré dessus et l’a atteint à la tempe. Prasad Rao a abondamment saigné mais a néanmoins réussi ensuite à entonner l’hymne ‘Vande Mataram’, (dont le titre signifie “Je Vous salue, Ô Mère Patrie”) avant de se faire arrêter. Voilà un symbole politique fort de la résistance à l’occupant.

Shri Mataji a souvent été victime de discrimination de la part de ses professeurs à l’école parce qu’elle était chrétienne. Ensuite, à 19 ans, elle a été renvoyée de son université pour ses activités politiques. Un jour, elle a organisé un piquet de grève et s’est allongée au milieu de la route pour empêcher un bus scolaire d’amener les étudiants dans l’école.

Puis elle s’est levée en tenant le drapeau indien et a crié des slogans anti britanniques. Les



UNE RARE PHOTO DE LA FAMILLE DE SHRI MATAJI.

soldats l'ont emmenée de force au poste de commandement, où elle a subi des actes de tortures par des décharges électriques et des plaques de glace.

Ensuite ils l'ont menacée de la mettre en prison. Mais Nirmala a répondu que les Indiennes étaient déjà emprisonnées car elles n'avaient pas de liberté dans leur propre pays. Par conséquent, le fait de rester à l'intérieur ou à l'extérieur d'une prison ne faisait aucune différence pour elle.

Lorsque son père était emprisonné, la jeune femme vivait dans la clandestinité et poursuivait la lutte pour la liberté. Elle continua ainsi de mener des actes non violents de désobéissance civile.

On pourrait dire que le courage et la dignité des combattants de la désobéissance civile de cette époque ont inspiré la vision de Shri Mataji qui a voulu donner à l'humanité les clés d'une libération intérieure.



La naissance de Sahaja Yoga

La découverte de la liberté intérieure

“Mon père sentait que je ferais quelque chose d'important dans cette vie. Je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas s'il l'a rêvé ou s'il l'a compris, mais tout le temps, si je me souviens bien, il me disait: ‘Tu dois trouver un moyen de donner la Réalisation en masse’.”

*Entretien à Vienne, 1986.
Shri Mataji Nirmala Devi*

Quelques mois avant la déclaration de l'indépendance de l'Inde, le 7 avril 1947, Shri Mataji épousa M. Chandrika Prasad (CP) Srivastava, un jeune diplomate qui était déjà un membre éminent de la fonction publique indienne. Le second Premier ministre de l'histoire de l'Inde, Lal Bahadur Shastri, n'a pas tardé à reconnaître sa valeur et a fait de lui son secrétaire particulier.

Shri Mataji s'est consacrée à sa famille, remplissant le rôle d'épouse idéale selon la culture indienne traditionnelle. Dès le début de son mariage, elle a participé activement à la promotion de nombreuses activités sociales, culturelles et humanitaires. Le jeune couple a eu deux filles, Kalpana et Sadhana.

Elle a parrainé la création et l'exploitation d'une maison de lépreux. À Mumbai, elle a mis en place des activités sociales pour les handicapés, en particulier les aveugles. Elle a également été la muse de la “Société du cinéma pour enfants” et du “Théâtre en hindi” afin de promouvoir le ciné-





CI-DESSUS SHRI MATAJI AVEC SON MARI SIR C.P. SRIVASTAVA ET LEURS DEUX FILLES KALPANA ET SADHANA. CI-CONTRE SHRI MATAJI À LONDRES AVEC LES PREMIERS CHERCHEURS AU DÉBUT DES ANNÉES 70.



ma en tant qu'art populaire et transmettre les valeurs importantes de la tradition spirituelle indienne. Elle a toujours montré un vif intérêt pour toutes les activités culturelles. Mais elle appréciait particulièrement la musique classique indienne. Elle a été la vie et l'âme de plusieurs événements organisés pour les invités étrangers de la Maritime Society of India lorsque son mari était le directeur général de cette entreprise nationale.

Elle a étudié la médecine occidentale et l'a comparée à l'ancienne science du yoga pour mieux comprendre la corrélation entre le système nerveux humain et le corps subtil.

En 1970, une fois que les filles se sont mariées et ont instauré leur propre vie paisible et indépendante, Shri Mataji a participé à un séminaire et a découvert que la culture du yoga était présentée d'une façon qui lui semblait fausse et inappropriée. Troublée par cette découverte, elle passa une nuit entière en profonde méditation. Elle avait toujours voulu trouver une méthode permettant de donner la Réalisation du Soi en masse, ce qui était auparavant l'apanage d'une poignée de chercheurs désireux de consacrer leur vie à des pratiques austères.

Voilà la mission que Shri Mataji s'était donnée: rendre accessible à tous l'objectif ultime de toutes les traditions ésotériques et méthodes de méditation pratiquées à travers les âges. Sur la plage de Nargol, dans le Gujarat, le 5 mai 1970, Shri Mataji a passé une nuit de méditation profonde.

À l'aube, elle a ressenti une énorme énergie qui l'a inondée de joie. Elle a compris que le moment était venu de partager ce lien avec l'énergie universelle afin de créer un monde de paix et d'intégration.

La caractéristique fondamentale de Sahaja Yoga c'est d'être une expérience profondément concrète. Des millions de personnes à travers le monde ont connu l'impact vraiment positif de Sahaja Yoga dans leur vie, à tous les niveaux, physique, émotionnel, mental et existentiel. En outre, une caractéristique clé de cette méthode est l'approche scientifique que Shri Mataji a toujours mise en avant: "Vous ne devez pas me croire, a-t-elle toujours dit, vous devez le voir par vous-mêmes."

Cette invitation repose sur une pure honnêteté intellectuelle.



1986: ARRIVÉE DE SHRI MATAJI À
LA GARE TERMINI DE ROME
POUR UNE DE SES CONFÉRENCES.

Une mère pour tous

Envelopper le monde d'amour

Nous sommes liés les uns aux autres par l'amour. C'est l'amour qui agit pour notre bien, pour notre ascension. Vous commencez à apprécier tout le monde. Vous ne pensez pas à la race ou à la nationalité. Vous devenez un être universel. Tout est pour la joie des autres.

Shri Mataji Nirmala Devi

En 1974, Sir C.P. Srivastava a été nommé Secrétaire général de l'Organisation maritime internationale (OMI) des Nations Unies. Il a occupé ce poste pendant quatre mandats successifs de quatre ans, soit pendant 16 ans, ce qui ne s'est jamais vu auparavant. Durant sa carrière, il a reçu les honneurs de 17 nations différentes et a été nommé Chevalier Commandeur honoraire de l'Ordre de St. Michel et St. George par la reine Elizabeth II. En fait, la famille Srivastavastava a vécu au Royaume-Uni pendant de nombreuses années, puisque le siège de l'OMI, où travaillait M. Srivastava, se trouvait à Londres.

Pour Shri Mataji, ce transfert à Londres a créé un pont entre l'Orient et l'Occident. Pendant plus de quarante ans, en tant que fondatrice de Sahaja Yoga, Shri Mataji a voyagé inlassablement à travers le monde pour offrir des milliers de conférences sur la spiritualité, la paix mondiale et sur la façon dont les nations peuvent vivre ensemble en harmonie. Elle a dénoncé le fanatisme dogmatique et le racisme, révélant le lien subtil entre les différentes religions et cultures.

Shri Mataji a partagé sa profonde compréhension de l'esprit humain avec tous ceux qui ont montré un intérêt sincère, mais elle a surtout transmis l'expérience unique de la Méditation Sahaja Yoga. Elle a

réussi à parfaitement manifester l'idéal de la vision poétique qu'elle avait eue étant enfant: avec la légèreté d'un grain de poussière elle s'est déplacée dans le monde pour rencontrer les chercheurs et offrir son message aux gens de tous horizons.



1984: SHRI MATAJI À L'AÉROPORT DE VIENNE.

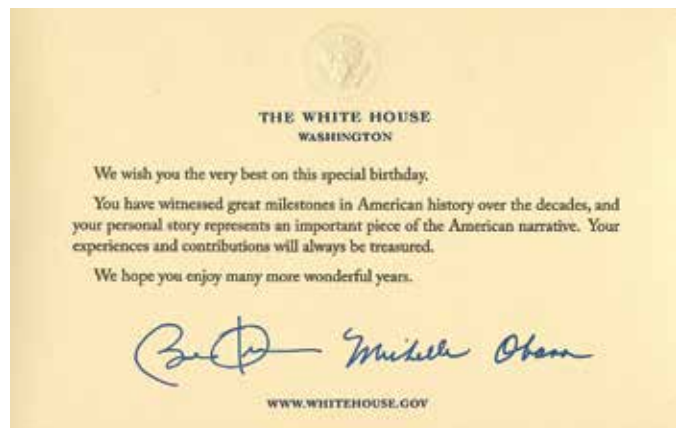
Elle a offert son message avec la même grâce naturelle lors de soirées de gala en présence de rois et de reines ou en sauvant des toxicomanes dans la rue. Elle s'est dévouée aux autres en tant qu'invitée officielle des Nations Unies à la Conférence mondiale sur les femmes à Beijing en 1995, ou en tant que fondatrice du Vishwa Nirmal Prem Ashram à Noida (foyer pour femmes et enfants orphelins indigents). Le dévouement de Shri Mataji à donner la Réalisation du Soi en masse, c'est à dire une connaissance directe de soi-même, a porté ses fruits dans le monde entier.

À partir des années 1980, elle a voyagé à travers les cinq continents pour animer des programmes publics dans différentes villes, parfois même dans différents pays le même jour. Elle a donné à des milliers de personnes l'occasion de faire l'expérience de Sahaja Yoga.

Après la politique de glasnost et de perestroïka de Gorbatchev et la chute du mur de Berlin en 1989, la soif de spiritualité des pays de l'Est s'est réveillée. Shri Mataji a ainsi eu l'occasion d'organiser d'importantes conférences sur la méditation, remplissant des stades complets. Après la retraite de Monsieur C.P. Srivastava de son emploi à l'OMI, Shri Mataji et son mari ont vécu régulièrement en Inde et en Italie.

L'immense engagement de toute une vie de Shri Mataji, ses efforts bénévoles constants et son travail en faveur de l'inclusion sociale, ainsi que les preuves médicales et scientifiques reconnues des bienfaits de la Méditation Sahaja Yoga, lui ont valu plusieurs distinctions internationales dont deux nominations au prix Nobel de la paix. Partout dans le monde, Shri Mataji a reçu des distinctions de toutes sortes de la part de gouvernements, de dignitaires et d'associations humanitaires: médailles de la paix (ONU), diplômes honorifiques (Roumanie), prix de la personnalité de l'année et citoyenneté honoraire (Italie), lettres de bienvenue et de félicitations (États-Unis), présentation des clés de la ville (Brasilia), journées lui étant dédiées (États-Unis), reconnaissance médicale et scientifique (Russie), invitations gouvernementales officielles (Chine) et rues portant son nom (Inde).

Parmi les personnes qui ont rendu un hommage public à la fondatrice de la Méditation Sahaja Yoga, on trouve des personnalités laïques comme l'humanitaire Claes Nobel, et des mystiques comme Gagangiri Maharaj; des présidents américains de partis divergents comme George W. Bush et Barack Obama; et des scientifiques de l'UC Berkeley aux côtés de philosophes tels que Wayne Walter Dyer. Réunir des points de vue différents sur la base du désir d'un monde meilleur, voilà un bel exemple de la signification étymologique du mot "yoga": union, intégration, connexion.





PAGE CI-CONTRE DE HAUT EN BAS: LONDRES 1981: SHRI MATAJI SERRE LA MAIN DE LA REINE ELIZABETH II LORS D'UN ÉVÉNEMENT OFFICIEL - LETTRE DE FÉLICITATIONS DU PRÉSIDENT OBAMA - SHRI MATAJI APRÈS UNE CONFÉRENCE À L'UNIVERSITÉ DE BUCAREST - SHRI MATAJI PARLE DES BIENFAITS DE SAHAJA YOGA AU COURS D'UN ENTRETIEN À LA TÉLÉVISION AUSTRALIENNE.



SUR CETTE PAGE DE HAUT EN BAS: SHRI MATAJI ACCUEILLIE À SON ARRIVÉE EN COLOMBIE POUR L'UNE DE SES CONFÉRENCES - SHRI MATAJI INVITÉE OFFICIELLE DU GOUVERNEMENT CHINOIS LORS DE LA «4ÈME CONFÉRENCE MONDIALE SUR LES FEMMES DES NATIONS UNIES» - LA FONDATION CLAES NOBEL ATTRIBUANT UN PRIX DE RECONNAISSANCE À SHRI MATAJI - L'ACADÉMIE DE PETROVSKAYA FAIT DE SHRI MATAJI UN MEMBRE HONORAIRE.

LES PRINCIPAUX PRIX ET TITRES DE SHRI MATAJI

Italie, 1986

Déclarée "Personnalité de l'année" par le gouvernement italien.

Moscou, Russie, 1989

À la suite d'une rencontre entre Shri Mataji et le ministre de la Santé de l'URSS, Sahaja Yoga a obtenu le soutien financier du gouvernement, y compris un financement pour la recherche scientifique.

New York, 1990-1994

Invitée par les Nations Unies quatre années de suite pour parler des moyens de parvenir à la paix dans le monde.

Saint-Pétersbourg, Russie, 1993

Nommée membre honoraire de l'Académie des arts et des sciences de Petrovskaya. Dans l'histoire de l'Académie, cet honneur n'a été accordé qu'à douze personnes, dont Einstein. Shri Mataji a inauguré la première Conférence internationale sur la médecine et la connaissance de soi, qui est ensuite devenue un événement annuel à l'Académie.

Brésil, 1994

Le maire de Brasilia a accueilli Shri Mataji à l'aéroport, lui a présenté la clé de la ville et a parrainé tous ses programmes.

Colombie britannique, Canada, 1994

Le Premier ministre de la Colombie-Britannique, M. Mike Harcourt, a présenté une lettre de bienvenue au nom de la population du Canada.

Roumanie, 1995

Doctorat honorifique en sciences cognitives.

Chine, 1995

Invitée officiellement par le gouvernement chinois à prendre la parole à la Conférence internationale des femmes des Nations Unies.

États-Unis, 1997, 2000

105ème et 106ème Congrès, Eliot Engle, membre du Congrès, a félicité Shri Mataji pour son travail dévoué et inlassable envers l'humanité.

Cabella Ligure, Italie, 2006

Shri Mataji a reçu la citoyenneté italienne honorifique. La Fondation mondiale du Sahaja Yoga «Shri Mataji Nirmala Devi» a été domiciliée à Cabella Ligure en Italie.





La méditation

Le cadeau de la conscience sans pensée

“En nous réside la paix, la beauté, la gloire de notre être. Il y a un océan qui englobe tout cela. On ne peut le chercher à l’extérieur, on doit aller en soi. Au présent réside l’éternel, tout le reste disparaît.”

Shri Mataji Nirmala Devi

La citation de Shri Mataji nous invite à rechercher en soi à être au présent, seul moment véritablement éternel. Shri Mataji nous a donné une méthode pour accomplir cela: la Méditation Sahaja Yoga.

Mais que voulons-nous dire par méditation?

Qu’est-ce qui rend Sahaja Yoga unique? Quelle est l’importance particulière de la découverte de Shri Mataji? Que veut dire la “Réalisation du Soi”? Même si la méditation est une expérience qui nous emmène au-delà des mots et des pensées, il nous faut d’abord définir les termes et expressions que nous utilisons pour essayer d’expliquer cette dimension indéfinissable.

Que veut dire “Sahaja Yoga”?

Commençons par la signification littérale du mot “yoga”. Le mot “yoga” ne fait pas seulement référence à une doctrine, une discipline, une série d’exercices mais il indique un état d’être, une connexion avec l’Énergie Universelle. Étymologiquement, ce mot veut dire “union”. “Sahaj”, que l’on traduit souvent par “spontané”, signifie littéralement “inné”. Cette union semble avoir déjà été organisée pour permettre l’accomplissement de tout notre potentiel en tant qu’êtres humains.

Une union, mais avec quoi?

C’est l’union d’une énergie intérieure subtile, la Kundalini, avec l’énergie qui nous entoure. Le mot Kundalini vient de “Kundal” qui signifie “enroulée” et de “ini” qui indique le féminin. C’est une énergie dormante et maternelle résidant à la base de la colonne vertébrale sous forme de spirale. Les mystiques et les poètes d’autrefois tels que Dnyaneshwara et Kabir ont décrit cette énergie féminine résidant dans le sacrum (ce terme n’est pas une coïncidence) et comment, une fois éveillée, elle s’élève dans la colonne vertébrale en passant par sept centre appelés “chakras”: les principaux points de notre système énergétique qui coïncident avec les plexus de notre système nerveux. Pour finir, la Kundalini atteint et traverse la fontanelle (un autre terme qui n’est pas non plus une coïncidence) et donne la sensation d’une fontaine de fraîcheur. Éveiller la Kundalini a été le but ultime de toutes les traditions ésotériques, écoles de yoga, méthodes de méditation orientales et occidentales.



Finalement, comment définir la “méditation”?

Les Yogis décrivent la méditation comme «une conscience, une perception sans pensée»: un état d’être dans lequel une profonde paix mentale est envahie par une joie intérieure, où notre perception est complètement immergée dans le présent. Ce n’est pas une fuite de la «réalité», mais tout à fait le contraire: c’est un instrument puissant qui nous permet de nous comprendre et de nous améliorer, de telle sorte que cette ascension personnelle peut avoir un impact positif sur la société dans son ensemble.

C’est précisément ce que Shri Mataji a fait dans sa propre vie et ce que des milliers de pratiquants continuent à faire dans le monde entier.

Qu’est-ce que cela veut dire?

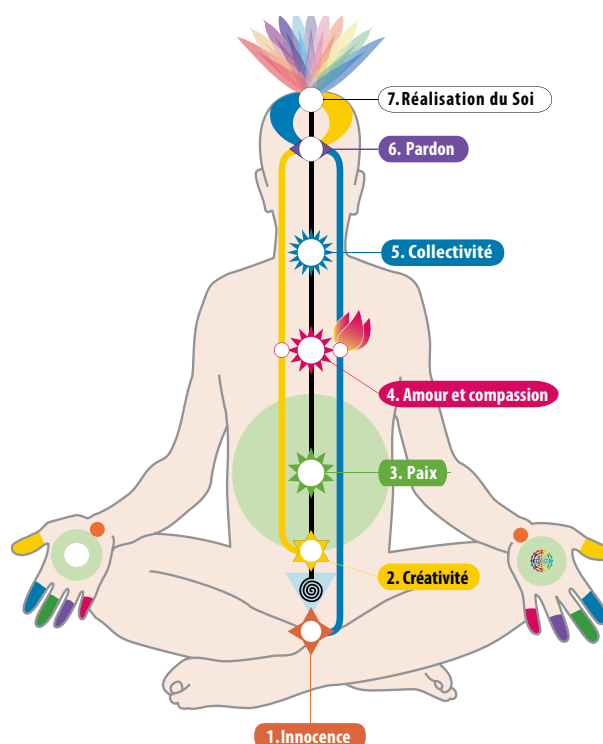
La Réalisation du Soi a une triple signification: “réaliser” dans le sens de “rendre réel”, expérimenter de façon empirique la réalité du “Soi”; “réaliser” dans le sens de “devenir conscient de”, comprendre que l’on est une partie intégrante du Tout; et “réaliser” dans le sens “d’accomplir”, de remplir tout le potentiel de notre être.

Mais qu’est-ce que le Soi?

Pour le grand psychanalyste Carl Gustav Jung, le Soi représente l’unité et la totalité de notre personnalité dans ses parties conscientes et inconscientes. La Réalisation du Soi, c’est l’expérience qui nous permet de nous connaître nous-mêmes, comme les anciens sages et philosophes le disaient, et, en tout dernier lieu, de devenir nous-mêmes, comme le disent les philosophes modernes.

Dans l’histoire séculaire du yoga, il y a eu très peu de maîtres réalisés ou illuminés, c’est-à-dire des gens capables d’éveiller leur Kundalini.

Aujourd’hui, la méthode révélée par Shri Mataji est une technique de méditation où les gens, au sein de la société moderne, peuvent vivre un éveil spontané de leur Kundalini. En général, on ne devient pas tout de suite complètement illuminé. Mais peu à peu, cette énergie subtile nous guide sur le chemin de la Réalisation complète du Soi.



LE SYSTÈME SUBTIL, DES CENTRES ET DES CANAUX D'ÉNERGIE

Une médecine éclairée

Science occidentale et sagesse orientale

La Méditation Sahaja Yoga a une approche holistique de la personne et utilise des correspondances simples pour décoder les symptômes d'un mal être ou d'une maladie. Elle s'appuie sur la connaissance d'un système subtil dont les six centres principaux d'énergie sont situés au niveau des six plexus nerveux et des glandes endocrines. Ils sont intégrés et contrôlés par le septième et dernier centre situé dans le cerveau, au niveau du système limbique qui régule nos émotions.

Lorsque notre énergie subtile est éveillée, elle s'élève à travers la moelle épinière. Quand elle atteint le cerveau, cela active le système nerveux parasympathique et le système limbique. Le pratiquant ressent alors un état de silence mental et de joie subjectifs. Cet état a des conséquences physiologiques objectivement mesurables. Ainsi, des recherches ont montré que la Méditation Sahaja Yoga entraînait des modifications des paramètres physiologiques qui renforcent l'activité parasympathique: cela soulage du stress, rétablit des fonctions corporelles, diminue la tension artérielle, la fréquence du rythme cardiaque et respiratoire et les hormones du stress. (Rubia et al., 2009).

Des études d'imagerie cérébrale ont montré que l'état de silence mental augmentait l'activité des zones cérébrales limbiques qui véhiculent des émotions positives (Hernandez et al., 2015). De plus, il y a une libération de bêta-endorphines dans le cerveau, ces neurotransmetteurs dits de la "bonne humeur", qui conduit à la relaxation et renforce le système immunitaire.

Sur le long terme, les pratiquants de la Méditation Sahaja Yoga ont plus de matière grise dans les zones de l'attention, du contrôle de soi, et du contrôle des émotions que des non-méditants (Hernandez et al. 2016). Cet élargissement

de la structure cérébrale retarde le déclin normal de la structure de ces régions lié à l'âge, ce qui pourrait suggérer que les méditants à long terme ont un cerveau plus jeune.

La recherche clinique a par ailleurs montré que la pratique de la Méditation Sahaja Yoga entraîne une amélioration générale de la santé physique et mentale supérieure à la moyenne, directement liée à la fréquence et la régularité avec laquelle le méditant atteint l'état de silence mental (Manocha et al. 2012). Elle a des effets sur diverses maladies physiologiques et mentales, notamment le stress au travail, la dépression, l'anxiété, le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), la toxicomanie, l'hypertension, l'épilepsie, l'asthme. (Rubia et al., 2009; Panjwani et autres, 2000). Seuls des effets positifs ont été observés sans aucun effet secondaire.



1993: NEW DELHI INDE, SHRI MATAJI EXPLIQUE LES AVANTAGES DE LA MÉDITATION SAHAJA YOGA LORS D'UNE CONFÉRENCE MÉDICALE.

Art éclairé

Beauté et vérité

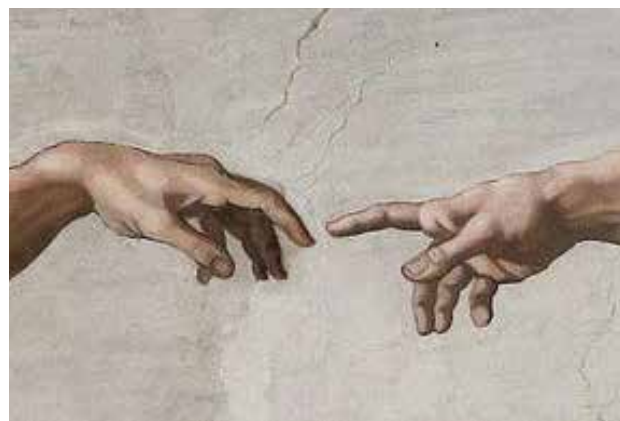
À travers les époques et les cultures, des artistes éclairés ont témoigné de l'éternité des valeurs universelles par leurs créations. Nous ne parlons pas seulement du sentiment de beauté partagé par la plupart des êtres humains face à la sublime harmonie des mélodies de Mozart, à la sérénité des figures de Raphaël, à la majesté du Taj Mahal ou à la grâce du théâtre kabuki.

Plus profondément, ce sont des vérités internes qui sous-tendent toute culture et tradition, des archétypes que l'on peut retrouver sous forme symbolique dans les œuvres des plus grands artistes de tous les temps. De cette manière, les peintures de Piero della Francesca révèlent des symboles issus de la culture védique, tandis que certaines des lignes de Shakespeare ressemblent à des dictons de Confucius.

La même inspiration universelle peut être vue dans les vers de Dante, Kabir, Rumi et William Blake. Dans l'un des passages les plus célèbres de la littérature moderne, tiré de "L'Idiot" du grand écrivain russe Dostoïevski, on demande au prince Mychkine, héros innocent et pur: "Est-il vrai, prince, ce que vous dites, que la beauté sauvera le monde?"

La vie de Shri Mataji est en elle-même une réponse joyeuse à cette question. Shri Mataji a constamment montré comment l'art et la musique étaient un pont entre l'Est et l'Ouest, car la beauté répond aux besoins subtils de joie et d'amour que tout le monde recherche.

Les Grecs ont résumé l'idéal de perfection éthique et esthétique dans l'expression: "kalos kai agathos". "Ce qui est charmant possède toutes les vertus." La beauté, l'harmonie, l'équilibre sont des valeurs universelles qui sont tout autant en nous qu'à l'extérieur. L'art permet d'exprimer cet équilibre entre la vérité intérieure et son expression. La méditation permet aussi de développer ces qualités intérieures en allant les retrouver au plus profond de notre être.





“Si c’est de l’art pur, c’est alors en soi un don étourdissant et extrêmement joyeux. Si bien que lorsque vous voyez ou entendez un tel travail d’art pur, toutes les pensées s’arrêtent et vous commencez juste à être témoin de la beauté de cette joie que l’artiste ressent dans le cœur. Cette perception plus fine de ce qui est réel et vrai est le don de l’âme réalisée et elle est d’un genre totalement différent des produits de la simple rationalité.”

Shri Mataji Nirmala Devi

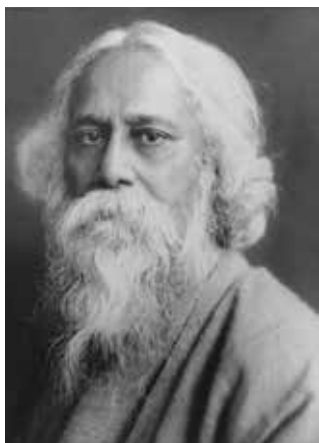


PHOTO DOUBLE PAGE: “LE SEIGNEUR RÉPOND À JOB AU SUJET DU TOURBILLON” WILLIAM BLAKE. **CENTRE GAUCHE**: “CRÉATION D’ADAM” DE MICHEL-ANGE. **EN BAS À GAUCHE**, LE TAJ MAHAL. **SUR CETTE PAGE**, **À GAUCHE**, UN PORTRAIT DE MICHEL-ANGE. **CI-DESSUS**, UN PORTRAIT DE W. BLAKE. **EN BAS À GAUCHE** RABINDRANATH TAGORE.

Mais, comme toujours, Shri Mataji n’en est pas restée à la théorie de la relation entre beauté et vérité: elle s’est plutôt efforcée d’en faire une expérience accessible à tous. À cette fin, Shri Mataji a créé plusieurs projets culturels majeurs d’importance internationale: l’Académie internationale de musique à Nagpur puis à Vaitarna en Inde, celle de Russie à Togliatti, le Theatre of Eternal Values, une société qui met en scène depuis des années les classiques de toutes les traditions (de Molière à Goethe, en passant par les différentes écoles zen). Ce dernier projet est également à l’origine d’une série d’autres activités, notamment le Festival de la Culture de l’Esprit et la Nirmal Arts Academy, qui rassemblent chaque année des douzaines d’artistes et des centaines de spectateurs du monde entier en Italie et aux États-Unis.

Son héritage

Une vie dédiée à l'humanité

“Tout ce qui est possible, tout est possible, humainement possible, mais aimer et se réjouir de l'amour n'est pas si facile à moins d'être immergé dans celui-ci. Il n'y a rien de plus gratifiant, de plus satisfaisant que de voir les gens s'aimer les uns les autres, de voir l'amour se répandre autour d'eux. Car l'amour engendre l'amour. Si quelqu'un aime, il répand de l'amour, il n'a pas besoin de le dire, pas besoin de l'avouer, l'amour se répandra. Et voilà ce qu'il faut en tirer: voir cet amour chez autrui.”

Shri Mataji Nirmala Devi

“Je m'incline devant tous les chercheurs de la vérité...” C'est en ces termes que Shri Mataji initiait ses discours prononcés au cours de ses voyages autour du monde. Les personnes qu'elle rencontrait restaient marquées par son humilité, sa sagesse et son énergie d'amour. Tel un phare dans l'obscurité, elle pouvait éclairer les chercheurs, ne serait-ce qu'un instant, et éveiller en eux leur vérité intérieure.

Pour Shri Mataji, la liberté est une condition essentielle à la croissance intérieure et c'est avec un profond respect pour la liberté qu'elle a consacré sa vie à promouvoir l'évolution spirituelle de l'humanité. La connaissance et les techniques de Sahaja Yoga ont été offertes gratuitement aux millions de gens qu'elle a rencontrés au cours des quarante années de voyages à travers les cinq continents. C'est avec l'amour et la douce patience d'une mère que Shri Mataji a pris soin de tous les aspects liés au processus de transformation intérieure.

Elle accordait une grande importance à nourrir et préserver l'innocence des chercheurs, cette énergie vitale qui est la source de notre force intérieure. Elle a propagé la connaissance de Sahaja Yoga à grande échelle et, en particulier, auprès des plus jeunes générations. Elle a fondé des écoles sur les principes sous-jacents de son enseignement dans divers pays du monde. Dans ces écoles, les enfants y sont élevés en sachant qu'ils font partie intégrante du tout et que la vie collective est une richesse à développer.

Ces principes d'éducation sont intégrés à la journée scolaire, lors des études académiques, du travail créatif, de la musique et des repas. Depuis plus de 30 ans, des enfants du monde entier fréquentent ces écoles: L'École Publique internationale Sahaja Yoga de Dharamshala (Inde), l'École internationale Sahaja Yoga de Cabella (Italie), l'École internationale Sahaja Yoga de Canajoharie (USA), le Camp international Sahaja Yoga de Borotin (République Tchèque) et l'École Devi (Canada).



Beaucoup d'entre eux sont devenus des professionnels respectés, des enseignants, des scientifiques, des musiciens.

Ces hommes et ces femmes vivent maintenant avec un sens profond des valeurs universelles et, en même temps, ils sont conscients de leurs responsabilités envers leurs propres familles, leurs communautés et le monde entier.

Ce voyage intérieur commence à un niveau individuel avec la méditation et se développe collectivement lors de rencontres fraternelles où l'on peut partager ses expériences ce qui est inestimable.

Dès le début des années 1970, Shri Mataji a créé des lieux de vie et de méditation dans des grandes villes comme New Delhi, Pune, Mumbai, Londres, Sydney, Melbourne, Paris, Vienne, Rome, Milan, Genève, Moscou, Hong Kong, New Jersey, Los Angeles, Vancouver et Brasilia, et dans de nombreux autres endroits à l'échelle internationale. Elle souhaitait ainsi offrir aux chercheurs un lieu de partage, de méditation et d'hospitalité, là où elle vivait, là où elle séjournait.



EN HAUT: PALAIS DORIA PALLAVICINO SPINOLA. CI-DESSUS: CENTRE INTERNATIONAL DE MÉDITATION SAHAJA YOGA- CABELLA LIGURE.

C'est pourquoi vous trouverez des centaines de réunions hebdomadaires aux quatre coins du monde où des pratiquants bénévoles enseignent la méditation. Ces rendez-vous offrent à tous ceux qui le souhaitent la possibilité de faire l'expérience de la méditation Sahaja Yoga.

En 2003, Shri Mataji a fait construire la maison de Vishwa Nirmala Prem à Noida près de Delhi, afin d'assurer un avenir aux femmes abandonnées avec leurs enfants.

Ces mères et ces enfants y trouvent un refuge accueillant et reçoivent des soins et une éducation scolaire. Les femmes apprennent un métier afin de pouvoir à nouveau remplir leur rôle de mère avec dignité et devenir autonomes. La méditation est essentielle pour aider ces femmes à se reconstruire.

Shri Mataji a également fondé deux hôpitaux en Inde pour prendre soin de la santé et du bien-être des pratiquants.

Le Centre international de santé et de recherche Sahaja Yoga de Belapur, près de Mumbai, opère depuis 1996 et celui de Noida, depuis 2011.





PHOTO DU HAUT: NIRMAL DHAM, IMPORTANT LIEU DE SAHAJA YOGA EN INDE. PAGE OPPOSÉE: À GAUCHE: ÉCOLE INTERNATIONALE, CABELLA LIGURE. À DROITE: CAMP INTERNATIONAL, BOROTIN, RÉPUBLIQUE TCHÈQUE. EN-DESSOUS À GAUCHE: ÉCOLE INTERNATIONALE, CANAJOHARIE, USA. EN-DESSOUS À DROITE: ÉCOLE INTERNATIONALE DEVI AU CANADA. CI-DESSUS: ÉCOLE PUBLIQUE INTERNATIONALE, DHARAMSALA, INDE.

Partant du principe que la maladie est générée par ce déséquilibre qui se manifeste ensuite sur le plan physique ou psychologique, le patient suit une cure visant à rééquilibrer son corps subtil et obtenir ainsi une récupération naturelle.

Des personnes du monde entier viennent profiter des soins pratiqués au Centre de santé et de recherche de Sahaja Yoga encadrés par des médecins professionnels. On y utilise des traitements homéopathiques et ayurvédiques associés à des techniques de Sahaja Yoga. Partant du principe que la maladie est générée par un déséquilibre qui se manifeste sur le plan physique ou psychologique, la cure vise à rééquilibrer le corps subtil.

Les patients suivent un traitement pour obtenir une récupération naturelle dans le cadre de leur convalescence ou pour compléter leurs traitements médicaux allopathiques ou ayurvédiques.

Tout au long de ses voyages, deux principaux lieux internationaux se sont développés, renforçant ainsi le lien entre l'Est et l'Ouest: en Inde, son pays d'origine, et en Italie. Shri Mataji a choisi l'Italie comme résidence secondaire lorsqu'elle a acheté le Palazzo Doria en 1991 à Cabella Ligure, dans la province d'Alessandria. Elle a restauré le vieux palais qui était en très mauvais état et a acheté des terrains afin d'organiser des événements internationaux de grande ampleur.

En 2006, Shri Mataji a créé la Fondation mondiale Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga à Cabella, Ligure puis lui a cédé le Palazzo Doria et toutes ses propriétés de la région.

Mais son héritage est bien plus important qu cela. Sahaja Yoga est unique car chaque personne dont l'énergie intérieure a été éveillée peut, à son tour, éveiller celle des autres, telle une bougie qui en allume d'autres. Cette connaissance est toujours partagée gratuitement.

Au cours de ses nombreux voyages, Shri Mataji a fait plus d'une quinzaine de séjours en Amérique du Nord et du Sud. La maison du New Jersey, aux États-Unis, est l'un des rares endroits en Amérique où elle a résidé. Elle a conçu elle-même toutes les nuances et tous les détails de cette maison que des artisans Yogis du monde entier ont réalisée.



PHOTO DU HAUT: MAISON DU NEW JERSEY, OÙ RÉSIDAIT SHRI MATAJI EN AMÉRIQUE. PHOTO CI-DESSUS: VUE AÉRIENNE DE NIRMAL NAGARI, CANAJOHARIE.

“Nirmal Nagari Canajoharie” est l’endroit que Shri Mataji a choisi en 1999 pour établir le centre international de méditation Sahaja Yoga aux États-Unis. Il est situé dans l’État de New York, près du village de Canajoharie, voisin de l’école internationale Sahaja Yoga.

Cet environnement était autrefois un village de la nation autochtone Mohawk, une tribu de la confédération Iroquoise.

Chaque année, des personnes venues du monde entier participent à des événements internationaux autour des arts, de la culture et de la méditation.



PHOTO DU HAUT: CHINDWARA, LE LIEU DE NAISSANCE DE SHRI MATAJI. AU CENTRE À GAUCHE: L'ACADÉMIE INTERNATIONALE DE MUSIQUE DE VAITARNA. EN BAS À GAUCHE: PRATISHTHAN. EN HAUT À DROITE: LE CENTRE POUR LES MÈRES ABANDONNÉES DE VISHWA NIRMALA PREM AU CENTRE À DROITE: LE CENTRE INTERNATIONAL DE SANTÉ ET DE RECHERCHE POUR SAHAJA YOGA DE BELAPUR. EN BAS, À DROITE: NIRMAL NAGARI, GANAPATIPULE UN AUTRE CENTRE IMPORTANT DE SAHAJA YOGA.

Montagne

*De ma fenêtre je vois une montagne
Dressée comme un ancien sage
Sans désir, plein d'amour.*

*Tant d'arbres et tant de fleurs
Pillent la montagne toujours.
Son attention n'est pas perturbée*

*Ni lorsque la pluie se déverse
Comme des pichets de nuages percés
Et qu'elle comble la montagne de verdure.*

*Il se peut que l'orage se lève,
Emplissant le lac de compassion
Et que le courant des rivières dévale
Vers la mer qui appelle.*

*Le soleil créera des nuages
Et le vent transportera sur ses ailes légères
La pluie sur la montagne.*

*C'est le jeu éternel
Que contemple la montagne
Sans désir.*

Shri Mataji Nirmala Devi



Nous aimerions simplement remercier
Shri Mataji Nirmala Devi
et lui exprimer notre plus profonde gratitude
pour avoir rendu possible
ce rêve merveilleux
où chaque personne en chaque lieu,
reçoit et transmet ce parfum
de joie et d'innocence.



