

Méditation Sahaja Yoga

L'héritage pérenne de Shri Mataji Nirmala Devi

Pendant plus de 30 ans, du début des années 1970 aux années 2000, Shri Mataji a voyagé bénévolement et sans relâche, à un rythme que très peu de gens pouvaient suivre, afin d'établir les principes fondamentaux d'un élan mondial qui est maintenant présent dans 95 pays. Le Sahaja Yoga, la méthode de méditation et de développement personnel mise au point par Shri Mataji, est une innovation sans précédent dans le domaine de la spiritualité. Ses pratiquants sont issus de tous les groupes d'âge, de toutes les nationalités et de tous les horizons culturels et religieux.

Sahaja Yoga présente plusieurs caractéristiques qui le distinguent des autres techniques New Age :

- L'expérience de la Réalisation du Soi, qui est le point de départ de la pratique, est mentionnée dans de nombreuses traditions spirituelles et se produit naturellement dans le cadre d'un processus méditatif. La méthode développée par Shri Mataji rend ce processus, autrefois complexe et insaisissable, accessible à tous.
- L'expérience de la Réalisation du Soi peut être perçue de manière tangible par les pratiquants. Elle n'est pas le résultat d'une construction mentale ou de l'adhésion à un système de croyances. Il s'agit d'une actualisation vivante et apaisante, qui conduit à un état de conscience accrue.
- La pratique est accessible à tous et peut être répétée et partagée. L'état de méditation est connu sous le nom de conscience sans pensée. La science a prouvé que cet état améliore le bien-être général en stimulant la capacité naturelle de guérison du système nerveux autonome. Le pratiquant apprend à diriger le flux d'énergie pour rétablir son équilibre. Ce processus est accompagné d'un sentiment de paix intérieure.
- La pratique répond aux besoins de chaque individu. En quelques semaines, une personne peut apprendre les techniques et améliorer l'état de ses centres énergétiques subtils. Cela se fait au rythme choisi par la personne.
- Sahaja Yoga est enseigné gratuitement dans le monde entier. C'est un droit inaliénable pour tous et, à ce titre, il ne peut être facturé, pas plus que la valeur de l'expérience - qui constitue une avancée évolutive dans la conscience individuelle - ne peut être monétisée.
- La méditation Sahaja Yoga diffère des autres formes de relaxation et de méditation car elle a des effets thérapeutiques vérifiables. Elle a été utilisée avec succès dans le traitement de l'hypertension artérielle, de l'asthme, du TDAH et des troubles liés à la ménopause.

CONTEXTE

- La méditation Sahaja Yoga, dont le nom vient des mots "sahaj", qui signifie « inné » et « spontané », et "yoga", qui signifie « union », a été fondée par Shri Mataji Nirmala Devi en 1970.
- Pratiquée au départ par une poignée de personnes en Inde et en Angleterre, Sahaja Yoga s'est très rapidement développé et est aujourd'hui présent dans plus de 95 pays, où des programmes de méditation sont proposés régulièrement.
- Fondé sur le principe que la Réalisation du Soi permet d'atteindre un état de conscience supérieur, ce qui est le droit inné de chaque être humain, Sahaja Yoga est toujours enseigné gratuitement et géré par des bénévoles.

Learn more at: www.ShriMataji.org

- Les pratiquants de la méditation Sahaja Yoga proviennent de tous les horizons, avec des origines socio-économiques, culturelles, ethniques et religieuses diverses.

OBJECTIFS DE LA MÉDITATION SAHAJA YOGA

- Commercer par soi-même. Le chemin vers la paix et l'harmonie dans le monde commence par d'abord par soi-même. L'établissement en soi d'une conscience plus élevée ainsi qu'une connaissance subtile permettent de créer un sentiment collectif de paix.
- Atteindre la paix. Cette méthode simple et gratuite permet aux gens d'atteindre un état stable de paix intérieure, d'équilibre et d'harmonie grâce à l'expérience transformatrice de la Réalisation du Soi et une pratique régulière de la méditation. Cette méditation est un état de paix profonde qui survient lorsque le mental est calme, sans pensées, mais parfaitement alerte.
- Améliorer le bien-être. Cette méthode aide les pratiquants à améliorer leur bien-être général et à réduire les maladies et les dépendances.
- Devenir une source d'énergie. Cette méthode permet à l'individu de devenir une source d'énergie et d'intégration équilibrée dans sa famille, son lieu de travail et sa communauté.
- Donner des méthodes pratiques. Ces moyens efficaces contribuent à réduire le stress et la colère, à surmonter les problèmes émotionnels tels que la dépression et le manque d'estime de soi.
- Dépasser ses conditionnements. Elle brise les barrières culturelles et raciales, créant des réseaux pour des connexions interculturelles dans les sphères sociales et artistiques.
- Prendre conscience de la Terre Mère. Elle encourage le respect de la Terre grâce à une conscience accrue de soi et de l'environnement.

BIENFAITS DE LA MÉDITATION SAHAJA YOGA

Les améliorations physiques, mentales et émotionnelles sont les manifestations les plus évidentes de la pratique de la méditation Sahaja Yoga. En matière de gestion du stress, la pratique de la méditation Sahaja Yoga :

- Accroît la tolérance aux situations difficiles et permet de trouver des solutions naturelles pour apaiser le stress.
- Favorise la clarté d'esprit et l'équilibre.
- Neutralise les effets de l'agressivité, de la frustration et de la colère, tant externes qu'internes.
- Améliore le sommeil.
- Neutralise les addictions. Supprime les envies et le besoin de soutien caractéristiques des addictions de longue durée.
- Améliore la communication, enrichissant ainsi les relations dans tous les domaines.
- Améliore la concentration et l'attention, ce qui favorise les performances scolaires et professionnelles.
- Renforce l'estime de soi et la confiance en soi.
- Aider à surmonter les schémas récurrents de division pouvant engendrer la disharmonie entre les individus, les cultures et les nations.



Learn more at: www.ShriMataji.org