

— MÉDITATION ET ÉQUILIBRAGE —



“Ce n'est qu'en méditation que vous êtes au présent et que votre spiritualité se développe.”

Shri Mataji Nirmala Devi
Fondatrice de la Méditation Sahaja Yoga

Après avoir fait l'expérience de la Réalisation du Soi, vous pouvez commencer à mettre en pratique la méditation de Sahaja Yoga et les techniques d'équilibrage, afin de renforcer votre première expérience de l'état de conscience sans pensée.

Faites l'expérience de la méditation ici :

<https://shrimataji.org/fr/faire-l-experience/>

www.ShriMataji.org

— Méditation et équilibrage 1/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Comment méditer chez soi —

- 1.** Choisissez un endroit où vous serez au calme pendant 10 minutes environ le soir et/ou le matin.
- 2.** Enlevez vos chaussures pour ressentir votre connexion avec la Terre Mère. Asseyez-vous sur une chaise ou sur le sol.
- 3.** Asseyez-vous confortablement. Levez et 'attachez' votre Kundalini, faites les demi-cercles de protection, comme décrit dans la section « Exercices de méditation », avant et après la méditation, tout en douceur.
- 4.** Mettez les deux mains ouvertes, paumes vers le ciel, sur les jambes. Prenez quelques respirations profondes en expirant longuement
- 5.** Gardez l'attention juste au-dessus de la tête. Laissez vos pensées aller et venir, sans essayer de les suivre, ni de les retenir.
- 6.** Si les pensées persistent, dites lentement en vous-même : « Pas cette pensée » ou « Je me pardonne, je pardonne à chacun ». .
- 7.** Lorsque vous vous sentez en paix, essayez de sentir une légère brise fraîche sur vos mains ou au-dessus de la tête.
- 8.** Lorsque vous sentez une brise ou une sensation de fraîcheur au-dessus de la tête, concentrez-vous sur cette sensation et reposez les mains sur les jambes.
- 9.** Détendez-vous. Profitez du calme et du silence.
- 10.** Méditer quotidiennement pendant 10 minutes vous aidera à expérimenter de mieux en mieux cette expérience de paix intérieure.



— Pour commencer la méditation —

Pour commencer la méditation, il y a un protocole qui se fait en deux temps : lever et « attacher » sa Kundalini (A) et faire un « bandhan » (B) protecteur autour de soi, comme indiqué ci-dessous.

1- La **Kundalini** est la puissance féminine primordiale qui existe sous une forme latente chez chaque être humain. Une fois éveillée par la méditation, la Kundalini fournit une énergie subtile nécessaire à chacun pour rester au meilleur de lui-même.

[référence: <https://shrimataji.org/kundalini/>]

2- Le **bandhan** est un terme sanskrit désignant un mouvement circulaire autour d'un objet.

A) Lever la Kundalini, fig. 1 à 4

À mesure que vous lèverez l'énergie Kundalini le long de la colonne vertébrale, elle conduira votre attention vers un état de conscience sans pensée. Vous ferez cet exercice trois fois.

Placez la main gauche au niveau du bas du corps, la paume tournée vers vous. Vous lèverez la main gauche verticalement jusqu'à ce qu'elle dépasse la tête, tandis que la main droite s'enroulera autour de la main gauche, à partir du haut et de l'extérieur de la main gauche (sens horaire). Ainsi, les deux mains progresseront ensemble, partant du bas du corps pour aller jusqu'au-dessus de la tête.

Là, faites un nœud symbolique. Recommencez l'exercice et la deuxième fois, faites deux nœuds ; la troisième fois, trois nœuds. Cela montre votre désir de fixer subtilement votre attention et la Kundalini au-dessus de la tête.



— 1 — 2 — 3 — 4 —

www.ShriMataji.org

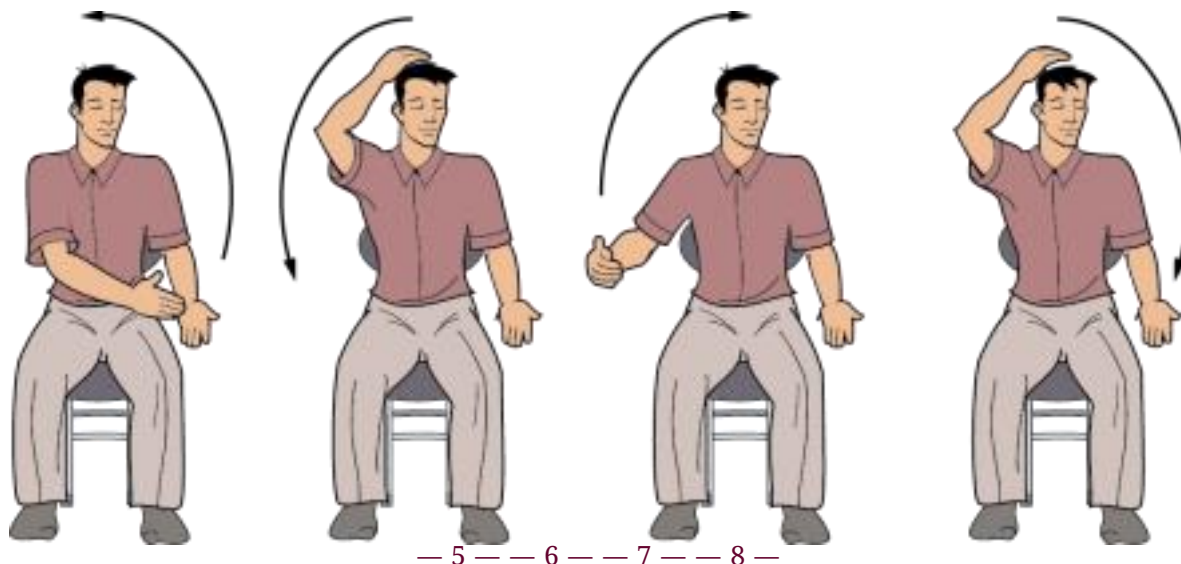
— Méditation et équilibre 3/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

B) Faire le bandhan, fig. 5 à 8

Lorsqu'on fait son bandhan, on protège son corps subtil et préserve l'état de méditation.

La main gauche restera sur les genoux, paume vers le haut tout au long de cet exercice. De la main droite, vous ferez une sorte d'arc en ciel en partant de la hanche gauche, passant au-dessus de la tête, puis en redescendant jusqu'à la hanche droite. Ensuite, la main droite revient à son point de départ en refaisant la forme d'un arc en ciel qui passe au-dessus de la tête. Cet aller-retour correspond à un bandhan de protection. Faites cela sept fois, pour protéger subtilement les sept chakras. .



— Une méditation simple utilisant les techniques d'équilibre —

1) Équilibrer votre système subtil

Les pensées concernent généralement le passé ou le futur mais la vraie méditation permet de développer progressivement la capacité à s'ancrer dans le moment présent. Les canaux gauche et droit de notre système subtil gèrent les pensées du passé et de l'avenir. Pour ne pas être encombré par celles-ci, voici des techniques d'équilibre simple pour harmoniser ces canaux.

► Équilibrer le côté gauche

Si vous ressentez des sensations comme des picotements, une impression de chaleur ou de lourdeur dans la main gauche, asseyez-vous en méditation et mettez-la vers la gauche flamme d'une bougie. Placez la main droite sur le sol ou dirigez-la vers le sol.

Un déséquilibre du canal gauche peut signifier :

- De la léthargie
- Une attention trop tournée vers le passé
- Une tendance à l'hyper émotivité
- De la dépression
- Un sentiment de solitude, ou un réel isolement



► Équilibrer le côté droit

Si vous ressentez des sensations comme des picotements, une impression de chaleur ou de lourdeur dans la main droite, asseyez-vous en méditation et mettez-la vers la main droite ouverte sur la jambe, la main gauche gauche vers le ciel, la paume vers vous, le bras gauche le long du corps fléchit au niveau du coude. .

Un déséquilibre du canal droit peut signifier :

- De l'hyperactivité
- Trop de pensées futuristes
- De l'épuisement physique lié au surmenage
- Ade l'agressivité et de la colère
- Une tendance à dominer autrui



Le bain de pieds

Il est préférable de faire un bain de pieds le soir. Cela vous permet de vous purifier en douceur du stress et des déséquilibres accumulés tout au long de la journée. Vous verrez que la qualité de votre sommeil s'améliore et que vos méditations sont plus profondes.

Pour faire un bain de pieds, il faut: a) une bassine, b) un gobelet ou petit pichet, c) une serviette. Vous pouvez allumer une bougie pour créer une atmosphère propice à la méditation.

Levez et 'attachez' votre Kundalini, faites les demi-cercles de protection, comme décrit dans la section « Exercices de méditation », avant et après le bain de pieds.

La méthode

- 1.** Remplissez la bassine avec de l'eau tiède, chaude ou froide (utilisez de l'eau chaude pour équilibrer les problèmes du côté gauche et de l'eau froide pour équilibrer le côté droit; l'eau tiède est pour ceux qui se sentent à l'équilibre) et ajoutez l'équivalent de 2 cuillères à soupe de sel.
- 2.** Remplissez le petit pichet d'eau pour vous rincer les pieds au sortir du bain de pieds.
- 3.** Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les paumes tournées vers le haut.
- 4.** Mettez les pieds dans la bassine.
- 5.** Détendez-vous et méditez pendant 10 à 15 minutes.
- 6.** Ensuite, rincez-vous un pied au-dessus de la bassine et essuyez-le avec votre serviette. Faites de même pour l'autre.
- 7.** Jetez l'eau de la bassine dans les toilettes.
- 8.** Il est important de réserver la bassine et la serviette à cet usage exclusif.



3) La technique des trois bougies pour le canal gauche

Remarque : vous devez vous assurer de vous attacher les cheveux, de mettre une couverture non inflammable par terre et de ne pas être en compagnie d'enfants pour cet exercice.

On utilisera le côté subtil de l'élément feu pour équilibrer son côté gauche. Vous pouvez recourir à ce traitement si vous vous sentez très léthargique, déprimé ou esseulé, par exemple.

Asseyez-vous sur le sol ou sur un tabouret pour cette méditation. La paume de la main droite est tournée vers le haut et placée en direction de la photo de méditation de Shri Mataji, devant laquelle se trouve une bougie allumée. La main gauche est sur le sol ou vers le sol.

Placez trois bougies allumées à 30 centimètres de votre flanc gauche de votre dos, sur la gauche et de votre aîné gauche.

Faites le protocole pour méditer et restez assis pendant 5 à 10 minutes dans un état de conscience sans pensée. Ne gardez pas trop longtemps les yeux fermés pour rester attentif et alerte, car un canal gauche trop lourd peut entraîner une certaine somnolence.

4) La technique de la glace pour le canal droit

Notre foie joue un rôle majeur dans le métabolisme et remplit plusieurs fonctions dans l'organisme, notamment la détoxification. Une réflexion et une planification excessives surchargent cet organe et l'empêchent de gérer ces fonctions biologiques.

Le deuxième et le troisième centre du côté droit s'occupent du foie. Dans notre corps subtil, le foie revêt une importance particulière car il est le siège de notre attention. Donc si nous avons trop de pensées, le foie néglige ses autres fonctions. Les problèmes à ce niveau se manifestent par des picotements dans le pouce et le majeur de la main droite, ou par des sensations de fourmillements dans les mains. Ou bien sur le côté droit du ventre.

Il ne faut pas confondre l'attention avec la pensée, qui provient de l'ego (notre moi) et du superego (nos conditionnements passés et notre éducation). L'attention est une concentration pure, sans pensée ni activité mentale.

Le foie est susceptible de 'surchauffer' (en particulier à cause de l'alcool ou d'autres stimulants), ce qui a un effet néfaste sur notre attention et finit par affaiblir notre organisme tout entier. La méditation devient alors très difficile. S'il a besoin d'être apaisé, nous pouvons utiliser un petit sac de glace.

Utiliser de la glace sur le foie :

On peut se fabriquer une poche de glace que l'on placera sur le foie, à droite, au niveau du ventre, en plaçant des glaçons dans une vessie de glace en latex. Sinon dans un tissu, jusqu'à ce que la glace fonde un peu. Ou bien dans un sac recyclable qui ne soit pas en plastique, car le plastique ne laisse pas passer les vibrations. Vous pouvez appliquer la poche de glace pendant que vous prenez un bain de pieds d'eau froide, pour en renforcer les bienfaits.

Shri Mataji Nirmala Devi
Fondatrice de la Méditation Sahaja Yoga



www.ShriMataji.org

— Méditation et équilibre 8/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation