

SAHAJA YOGA
méditation

Découvrons notre richesse intérieure
par la Réalisation du Soi

Association Sahaja Yoga France
siren : 421 513 144

*« Sahaja Yoga comble le fossé entre
science et spiritualité : vérifiez-le par
une expérience »*

✓ **Infos & Renseignements :**
Mel : info.sy@sahajayoga.asso.fr
Tél : 0820.902.112

✓ **Centres en France :**
La participation à nos cours, ateliers et
méditation sahaj' est totalement gratuite.
Coordonnées sur :
<http://www.sahajayoga.asso.fr>

✓ **Sahaja yoga c'est quoi ?**
En 1970, Shri Mataji après une vie
consacrée à la méditation et à
l'expérimentation, a réussi à mettre au
point une méthode par laquelle l'énergie
spirituelle résiduelle de l'Homme peut être
éveillée en masse.
Cette méthode de Réalisation du Soi est
devenue célèbre sous le nom de Sahaja
Yoga. Tout commence par une
expérience authentique

En sanskrit, les mots suivant signifient :
Yoga = union ou connexion avec le Soi
Sahaja = spontané
Sahaja Yoga = l'union spontanée avec le
Soi

© Copyright 2004

La connaissance des chakras : descriptions et fonctions (petite introduction)

présentée par Sahaja Yoga France

✓ 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 vraie 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



Lorsqu'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 côté gauche de ce chakra est source de générosité de satisfaction et de paix. Lorsque ces qualités sont éveillées par la Kundalini, nous sommes libérés du stress et des tensions. Le côté 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 coeur 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 vraie 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 coeur est illuminé par la Kundalini. Le coté droit du coeur 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 dissout 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 Vishuddhi. 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