

## © ÉQUILIBRAGE DES CÔTÉS GAUCHE ET DROIT © Méditation Sahaj

Notre but dans Sahaja Yoga est d'être centré, de n'être ni sur le côté (canal) gauche ni sur le côté (canal) droit. En suivant les techniques simples décrites ci-dessous, nous pouvons amener le côté gauche et le côté droit en équilibre et réduire la pression du super ego et de l'ego. Plus nous sommes centrés, la Kundalini montera plus facilement au Sahasrara.

### Nettoyage du côté gauche en utilisant l'élément terre

#### Manifestation d'un côté gauche endommagé ou hyperactif :

Léthargie, sous-estime de soi, culpabilité, vivre dans le passé, paresse, peurs déraisonnables.



Pendant la méditation, placer la main droite sur le sol (ou vers la terre si on est assis sur une chaise) et placer la paume de la main gauche vers la photo de Shri Mataji. C'est préférable mais non essentiel, de placer une chandelle en face de soi pour que la flamme soit devant les doigts de la main gauche. Continuer durant quelques minutes jusqu'à ce que sentir la main gauche devenir fraîche.

### Nettoyage en utilisant l'élément éther

#### Manifestations d'un côté droit endommagé ou hyperactif :

Matérialisme, planification du futur, agressivité, insomnie, impatience, tempérament bouillant, volubilité, hyperactivité cérébrale



Pendant la méditation, tenez la main gauche dans les airs avec les doigts pointés vers le haut, vers le ciel (élément de l'éther), avec la paume de la main vers l'arrière. Gardez la paume de la main droite vers la photo de Shri Mataji pour recevoir les vibrations.

### Une anecdote sur l'équilibre !

Quelle belle journée! C'est vraiment très beau! L'équilibre, ça se travaille... Humeur...

L'équilibre, ça se pédale!

Je sillonne toujours les rues de Toulouse en vélo, ce qui demande une très bonne attention...En me rendant à la méditation en vélo au Shambala, notre salon de thé préféré, je découvrais, en roulant, que notre équilibre sahaj ressemble à l'équilibre sur le vélo. Si on ne pédale pas pour tenir l'équilibre, on tombe à gauche ou à droite... Si on ne médite pas régulièrement, on tombe à gauche ou à droite. C'est le coup de pédale journalier à gauche et à droite qui nous fait tenir en équilibre... J'étais toute étonnée de la ressemblance... et en même temps l'attention - qui doit être à 100% pour 100% sur la conduite - s'est légèrement déplacée... et j'ai failli perdre l'équilibre!

C'est pareil : on peut tomber très vite si notre attention n'est pas quotidiennement et à chaque instant de la journée au top niveau!