

**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](mailto: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, réussit 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

## Pourquoi nous devons nous connecter à Dieu

Parution dans le célèbre "The Times of India", le Vendredi 09 juillet 2004

Par R. Venkatesan

Le mot religion vient du latin religare qui signifie relier; le mot yoga vient de yuj qui signifie la même chose. La spiritualité par conséquent, c'est être relié à Dieu. Le yoga est à présent un moyen universellement recherché et la spiritualité en tant que sujet fait partie du programme des plus grandes écoles commerciales des Etats-Unis. Quelle est la raison de cette résurgence de la spiritualité?

Il y a trois interprétations: une école affirme que dans une époque moderne une organisation a besoin d'innover continuellement afin de survivre et pour cela chaque membre de cette organisation a besoin d'élever son énergie créative en se reliant à la propre énergie créative de Dieu.

Une autre école pense que la brutale éruption de nombreux scandales dans les entreprises à une échelle mondiale provient du manque d'un système de valeur approprié. D'où la nécessité d'incorporer la spiritualité dans le programme des écoles de commerce en plus de souligner la nécessité d'une évolution dans le domaine de l'organisation et de la direction des entreprises.

La troisième école dit que le yoga explique la relation du mental et du corps et que ceci favorise la compréhension des graves problèmes de stress qui se développent aujourd'hui sur le lieu de travail, à la maison et même à l'école.

Dans quelle mesure nous est-il nécessaire de connaître Dieu? Est-ce que nous établissons une connexion directe ou devrions-nous laisser cela à l'expertise opérationnelle d'intermédiaires comme les pandits ou les prêtres? Il y a l'histoire de ce sadhu qui va dans les Himalayas et se vante que lui, un simple mortel, connaît sa force et sa gloire alors qu'elle (la chaîne de montagnes) est encore ignorante. La puissante montagne répond qu'elle est contente de simplement être les Himalayas plutôt que d'avoir une connaissance sur les Himalayas. Bien évidemment on préférerait être connecté plutôt qu'obtenir une simple connaissance. Mais comment sait-on que l'on est connecté? Et pourquoi d'ailleurs être connecté?

Les conceptions modernes à propos du mental et de la conscience ne peuvent aller au-delà de la capacité de percevoir par les sens en tant que résultat des processus bio-chimiques du cerveau. Mais les Ecritures indiennes mentionnent que la Kundalini est l'énergie super-intelligente derrière la conscience et est par conséquent le mécanisme d'évolution qui

détermine la capacité du cerveau. Le moyen d'accéder à de plus hauts niveaux de conscience ou la façon de se relier à Dieu, c'est de connecter cette énergie latente à un individu. En éveillant l'énergie de leur Kundalini, les rois d'autrefois se procuraient une source de pouvoir beaucoup plus importante vis-à-vis de leurs adversaires; elle leur permettait de mieux gérer les affaires administratives quotidiennes et de s'occuper du bien-être de leurs sujets. La fondatrice de Sahaja yoga, Shri Mataji Nirmala Devi, résume cette approche : « Tout comme un oeuf se transforme en oiseau ou une graine en plante, Sahaja Yoga aide la transformation de la personne vers un niveau de perception plus élevé. Ceci s'accomplit lorsqu'une force dormante à l'intérieur de la personne (la Kundalini) qui réside dans l'os sacré est éveillée et passe à travers des centres d'énergie variés, qui décrivent les niveaux de perception dans le corps subtil. Cela peut se faire de façon pratique et simple - avec l'aide d'un Sahaja Yogi- et l'état qui en résulte est à la fois vérifiable (dans le système nerveux central) et consistant... »

Une telle évolution peut aider un individu à ressentir les chakras dans son système nerveux et commencer à corriger les déséquilibres et à guérir les maladies. Cela augmentera l'équilibre du système nerveux central et entraînera une détente et une relaxation mentale, améliorera les capacités de concentration et de communication et aidera à développer la technique de la gestion des affaires dans un engagement détaché.

On voit donc qu'il est intéressant d'être connecté à Dieu même pour s'occuper de ses activités quotidiennes.