

## Méditation Sahaja Yoga © Affirmations de la Réalisation du Soi

Les étapes décrites ci-dessous sont généralement utilisées lors de notre première méditation pour permettre l'éveil de la Kundalini.

Elles ne constituent en aucun cas un protocole figé ou incontournable.

Asseyez-vous confortablement en face de la photographie de Shri Mataji. Laissez votre main gauche sur votre cuisse, la paume vers le haut. Utilisez la main droite pour parcourir le côté gauche de votre corps selon le schéma.

Répétez en vous-même, en toute confiance, les phrases suivantes :

1



*Mère suis-je l'Esprit ?*

6



*Mère, je ne suis pas coupable.*

7



*Mère, je pardonne à tout le monde.*

2



*Mère, suis-je mon propre maître ?*

3



*Mère, s'il vous plaît, donnez-moi la connaissance pure.*

8



*Mère, s'il vous plaît, pardonnez-moi toutes mes erreurs.*

9



*Mère, s'il vous plaît, donnez-moi ma Réalisation du Soi. (en faisant tourner votre cuir chevelu dans le sens des aiguilles d'une montre)*

4



*Mère, je suis mon propre maître.*

5



*Mère, je suis l'Esprit.*

### **Cher(e) ami(e),**

Félicitations pour votre première expérience Sahaj !

Nous espérons que cette expérience de la méditation vous a permis de rentrer dans un état de paix et de joie.

- Alors... qu'avez-vous senti quand vous avez reçu votre Réalisation ?

- Une brise fraîche dans la paume des mains ?

- Des sensations dans le corps, les mains ou les pieds ?

- Une brise fraîche au sommet de votre tête ?

- Vous sentiez-vous détendu, paisible ?

- Étiez-vous sans pensées tout en étant vif d'esprit ?

Chaque personne vit une expérience différente au moment de la Réalisation du Soi.