



Méditation Sahaja Yoga

Traitements d'équilibrage par le feu enseignés par Shri Mataji

TRAITEMENT AVEC LA BOUGIE

Le traitement avec la bougie est très efficace. L'élément feu représenté par la flamme de la bougie brûle la négativité qui pèse sur notre côté gauche. Il réchauffe le canal lunaire et apporte la lumière et le réconfort. Il ne faut pas l'utiliser pour le côté droit qui est solaire et a tendance à s'échauffer!

- Placez une bougie devant votre main gauche
- Posez la main droite sur le sol (afin que l'élément terre absorbe la négativité)
- Fixez votre attention au Sahasrara
- Vous pouvez également prendre la bougie dans la main droite et la déplacer tout le long du canal gauche.
- Vous pouvez vous arrêter sur un chakra en particulier et faire des bandhans tout autour avec la bougie (toujours dans le sens des aiguilles d'une montre).



-Pour purifier l'Agnya, vous placerez la bougie droit devant vous, à environ vingt centimètres du front et vous regarderez le visage de Shri Mataji et le point rouge (bindhi) sur son front au travers de la flamme. Pour le back Agnya, vous ferez des bandhans avec la bougie à l'arrière de la tête, en regardant avec attention la photo. Pour être efficace, il est important de poser votre attention sur ce qui est positif, de ne pas vous attarder sur les sensations de blocages, de pressions et de picotements, mais au contraire d'exprimer votre confiance, votre foi et votre dévotion.

N.B. L'élément feu va dans un premier temps brûler la négativité. Après avoir complété une technique d'équilibrage, nous demeurons en méditation quelques minutes, le temps de permettre aux vibrations de combler le vide laissé par le traitement dans notre système subtil et de renforcer les qualités spirituelles.

PAPIERS BRÛLES

Cette technique est efficace pour purifier toutes sortes de négativités, particulièrement celles reliées au côté gauche. Elle utilise le pouvoir purifiant de l'élément feu, sous la forme d'une flamme de bougie. Nous pouvons faire cette technique à l'extérieur (jardin, balcon) ou à l'intérieur dans une pièce bien ventilée.

- Préparez une série de petits bouts de papiers, un stylo, une bougie.
- Elevez votre Kundalini et faites votre bandhan.
- Allumez la bougie et exprimez dans votre cœur un grand respect pour l'élément feu auquel nous faisons appel.
- Ecrivez une négativité sur un bout de papier en l'entourant de sept cercles avec votre stylo, symboles du bandhan.
- Puis approchez les papiers de la flamme de la bougie et laissez-les brûler (au dessus-de la toilette, dans un foyer ou à l'extérieur de la maison). Sans les fixer du regard.
- Placez bien votre attention au Sahasrara et observez l'impact sur votre système subtil.
- Pour terminer, remontez votre Kundalini et faites votre bandhan.
- Jetez les cendres dans la nature (si vous êtes dehors) ou dans les toilettes (si vous êtes à l'intérieur).



NOTE : On n'écrit pas le nom des chakras, mais uniquement les problèmes qu'on souhaite résoudre en nous-même, chez les autres ou dans la société.