



## Méditation Sahaja Yoga

### Équilibrage du Swadisthan droit par la glace enseigné par Shri Mataji

#### TRAITEMENT AVEC LA GLACE

Concrètement, comment calmer les pensées dues à l'activité du chakra du Swadisthan, ce centre qui se trouve sur le canal droit, comment le rafraîchir, comment atteindre le silence de nos pensées ?

Nous ne pourrions pas utiliser l'élément feu, parce que l'effet serait néfaste pour apaiser la chaleur de ce centre ; au contraire, nous allons utiliser une technique qui va le calmer. Nous allons expérimenter l'impact du pouvoir de la glace pour remédier à l'excès d'agitation de notre attention. Et comme ce centre est constamment sollicité, ce centre est particulièrement abîmé. On surchauffe sans arrêt notre foie qui, à force, s'épuise. Alors pour lui redonner toute l'énergie dont il a besoin pour remplir ses fonctions, nous utilisons une technique de l'élément eau, mais une eau glacée, de la glace.

On peut remédier à un foie "chaud" en plaçant un sac de glace sur le foie du côté droit durant la Méditation. On utilise une vessie qu'on peut acheter en pharmacie, que nous remplissons d'eau et que nous faisons geler dans le freezer du réfrigérateur. On l'installe au niveau de la taille sous les côtes, 10 – 15 minutes max. Lorsque les pensées ont diminué ou que les vibrations fraîches remplacent la chaleur, on l'enlève.



Quand nous avons terminé notre méditation ou notre équilibrage, on laisse la glace fondre, on jette l'eau et on remet de l'eau propre. N'utilisez surtout pas les packs de glace, car la glace a absorbé les tensions, la négativité de ce centre.



Il est préférable de ne pas utiliser la glace sur le foie immédiatement avant un repas ou pendant la digestion, afin d'éviter à notre organisme de se fatiguer inutilement.

Vous serez surpris des résultats de ce traitement sur la qualité de vos méditations. Mais n'allez pas dans les extrêmes. Voyez si c'est efficace pour vous. Sinon, trouvez un autre traitement.