

SAHAJA YOGA

Que sait-on de ?

Hindouisme
Surnaturel
Pouvoir
Yoga
GOURELLE
COMMUNAUTÉ

Sahaja Yoga (« yoga spontané ») se présente comme une méthode de réalisation de soi grâce à la pratique de la méditation. Comme pour la plupart des yogas modernes, il reprend et réinterprète la théorie tantrique de la kundalini datant du XIV^e siècle. Selon cette théorie, à travers la purification du corps et du mental qui permettrait d'ouvrir ses chakras (centres d'énergie), il serait possible d'éveiller la kundalini (énergie spirituelle) afin d'atteindre la Réalisation du Soi. Cet état, qui se traduirait par l'abandon de l'ego et une compréhension totale de l'univers, peut être ressenti comme une brise fraîche au bout des doigts, des paumes et au-dessus de la tête.

HISTORIQUE

Le mouvement a été fondé par une indienne, Nirmala Salve (1923-2011), connue sous le nom de Shri Mataji Nirmala Devi (Mataji : Mère sacrée), ou « Sa Sainteté Mataji », ou simplement « Mère » pour ses adeptes. Elle est née à Chindwhara (Inde), dans une famille chrétienne aisée et politiquement engagée dans la lutte pour l'Indépendance de l'Inde. Enfant, elle aurait séjourné pendant plusieurs vacances dans l'ashram de Gandhi. Entreprend des études de médecine qu'elle abandonne. Elle suit pendant plusieurs années l'enseignement de Bhagwan Shree Rajneesh. En 1947 elle épouse Sir Chandika Prasad Shivastara (Sir CP), qui sera secrétaire général de l'Agence spécialisée des Nations unies

pour les affaires maritimes de 1974 à 1989. Ils ont eu deux filles, Kalpana Srivastana et Sadhana Varma et plusieurs petits enfants.

En 1970, Nirmala Salve aurait vécu l'expérience de l'ouverture du septième chakra – le Sahasrara- et compris alors comment éveiller la kundalini d'une personne par ses vibrations.¹ Elle s'octroie alors officiellement la mission d'initier les êtres pour qu'ils deviennent « réalisés », par le Sahaja Yoga. Elle affirme pouvoir donner en masse la Réalisation du Soi à travers des programmes publics. Elle enseigne la méditation et donne des conférences en Inde (1972), en Angleterre (1975), le mouvement s'étend en Europe -Suisse, Allemagne, France, Italie- puis en Amérique du Nord, en Russie. Des adeptes

1 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Sahaja_Yoga

sont aujourd'hui présents dans plus de 70 pays.

En 2003, est créé le World Council for the Advancement of Sahaja Yoga (WCASY) composé de dirigeants mondiaux sous la présidence de Shri Mataji. En 2006 naît la Shri Mataji Foundation à Cabella (Italie), siège italien du mouvement. Des conflits internes agitent le mouvement avec la création, dans l'état du Delaware, d'une nouvelle société à but non lucratif, la Nirmal Intellectual Property Corporation (NIPC) à laquelle Mataji transfère ses droits de propriété intellectuelle sur ses conférences audio et vidéo et ses livres. Il y a des désaccords entre les adeptes, qui s'en remettent aux discours de Mataji sur l'accès ouverts à tous de ses enseignements, et Sir CP qui veille sur les intérêts de sa femme mais qui n'est pas sahaja yogi. Shri Mataji meurt en 2011, son mari en 2013, leurs filles figurent aujourd'hui dans les organisations indiennes du mouvement.

Les structures du mouvement sont multiples, la Fondation mondiale est située à Cabella (Italie), mais les filles de Mataji « règnent » sur les structures indiennes. Enfin, à côté des associations nationales Vishva Nirmala Dharma, il existe des associations ou sites internet pour la méditation Sahaja Yoga.

En France, il existe deux associations « nationales » : l'association Vishva Nirmala Dharma : Sahaja Yoga, qui « poursuit un but culturel ». Et l'association culturelle Sahaja Yoga France. Elles organisent des concerts de musique indienne, des expositions sur la culture indienne et des ateliers de yoga pour répandre l'enseignement

de Shri Mataji. Les adeptes sont également présents dans les salons bio, du bien-être et les foires artisanales.

DOCTRINE ET PRATIQUES

Mouvement synchrétique², Sahaja Yoga mélange des éléments hindous et chrétiens. Mataji déclarait être « l'Adi Shakti, la Mère de toutes les mères, l'incarnation de l'Esprit Saint et du Christ ». C'est ainsi qu'elle est considérée par ses adeptes. Le but premier de l'association Sahaja Yoga France, déclarée en 1981 à Paris, est ainsi « le partage de l'héritage spirituel universel, le message des incarnations et prophètes : Jésus-Christ, Moïse, Shri Krishna, Mahomet, ... des âmes réalisées : Gandhi, Mozart, Jung, ..., ainsi que celui de Sa Sainteté Shri Mataji Nirmala Devi, fondatrice de Sahaja Yoga. »

Mataji a le pouvoir surnaturel d'éveiller chez l'être humain sa conscience divine résiduelle (Kundalini) pour qu'il soit « réalisé », en « union spontanée avec le Divin libéré ». Elle est d'essence divine, elle est omnipotente et peut répondre à tous les besoins de ses adeptes, elle est omniprésente, a le pouvoir d'être partout, « a manière d'être consiste à connaître chacun de vous et à tout savoir sur vous », dit-elle.

De plus, elle serait capable d'éveiller l'énergie Kundalini de plusieurs per-

2 - Le synchrétisme de plusieurs mouvements néo-hindous et même de plusieurs NMR (Nouveaux Mouvements Religieux) donne une impression de familiarité aux nouveaux adeptes. Mais cette familiarité peut être trompeuse et causer de la confusion car ces nouvelles religiosités détournent souvent des termes théologiques en les sortant de leur contexte original.

sonnes à la fois, autant en présentiel qu'en distanciel³, donnant ainsi la Réalisation de Soi en masse à de nouveaux adeptes.

MÉDITATION

La pratique du Sahaja Yoga est la voie pour parvenir à cet « éveil ». Pour devenir un bon Sahaja Yogi, il faut pratiquer la méditation et la prière afin de se débarrasser de son ego qui empêcherait la progression spirituelle et il faut privilégier le ressenti sur la raison. Tous les jours, matin et soir, il s'agit de faire 10 à 15 minutes de méditation selon les techniques de Shri Mataji devant son portrait. La répétition et les chants des mantras des déités hindoues font aussi partie de cette pratique dévotionnelle.

La soumission totale à Shri Mataji est exigée : il est demandé aux adeptes de suivre à la lettre tous les enseignements de la gourelle sans réfléchir ni contester car elle est vue comme l'incarnation même de Dieu. Cette aversion de l'égo peut détruire l'identité psychologique du pratiquant.

PURIFICATION

L'idée de purification étant très présente dans le mouvement, un code vestimentaire peut être imposé (pas de vêtements noirs, pas de jeans pour les femmes, etc.) ainsi qu'un régime alimentaire végétarien.

Les adeptes du Sahaja Yoga peuvent être incités à vivre en collectivité afin de se protéger de la négativité. Ils peuvent

aussi être encouragés à renoncer aux relations familiales et sociales extérieures au groupe. Il faut également éviter des relations amoureuses avec les personnes en dehors du groupe.

PROSÉLYTISME

Les adeptes se doivent de répandre le message de Sahaja Yoga à travers le monde contribuant ainsi activement à la paix mondiale car Shri Mataji affirmait que la seule façon d'atteindre la paix dans le monde serait que ses dirigeants soient pratiquants de ce yoga.

Cette idée que le yoga peut être la solution aux problèmes de la société n'est pas nouvelle. À la fin du XIX^e siècle, l'extrême droite indienne porte déjà cette idée que la société moderne occidentale serait pervertie par manque de spiritualité⁴ provoqué entre-autres par le déclin de la religiosité judéo-chrétienne. Le processus de rationalisation à travers la science, la pensée apportée par la période des Lumières ainsi que l'avancée technique de la révolution industrielle, ont changé la façon dont la plupart des personnes appréhendent le monde. Le yoga, comme il a été présenté depuis l'arrivée du premier moine qui l'a introduit en Occident (Swami Vivekananda – 1893) serait donc la spiritualité qui viendrait combler ce vide. Cette pensée reste d'actualité avec le soft power du premier ministre indien, Narendra Modi, qui a même convaincu l'ONU de créer une journée internationale du yoga, le 21 juin.

3 - *Les nouvelles voies spirituelles: Enquête sur la religiosité parallèle en Suisse*. Jean-François Mayer, éditions L'âge d'homme, p. 216 in Wikipedia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Sahaja_Yoga (consulté le 21/08/2025)

4 - Le choix du mot « spiritualité » n'est pas anodin. La religion avait déjà une connotation négative avec ses dogmes qui enferment, tandis que la spiritualité garderait l'esprit des pratiquants ouvert et libre.

Shri Mataji a, elle aussi, voulu présenter sa doctrine comme la seule solution pour sauver l'humanité de cette société occidentale corrompue. Et elle va encore plus loin ambitionnant l'instauration d'un nouvel ordre politique mondial gouverné par les Sahaja Yogis. Selon elle, le temps est proche où les grands de ce monde et les chefs politiques devenus Sahaja Yogis viendront à ses pieds écouter ses conseils et ses recommandations. Elle propose également de remplacer les Nations-Unies par une assemblée de Sahaja Yogis et préconise un contrôle des médias par la mise en place d'un « Bureau ou comité haut placé ».

SANTÉ

Shri Mataji ne propose pas « seulement » les moyens de guérir la société, sa pratique donnant également les clés pour guérir la santé des pratiquants. Selon elle, les maladies proviendraient des ondes négatives qui empêchent l'énergie de circuler entre les chakras. Grâce à la pratique du Sahaja Yoga et l'éveil de la kundalini, il serait possible de guérir de beaucoup de maladies, même incurables et de « modifier ses gènes ». Idée très dangereuse qui peut amener les malades à suivre moins sérieusement leurs protocoles de soins et même à les abandonner. Shri Mataji et sa famille proche affirment qu'elle a pu faire plusieurs guérisons pendant la période où elle habitait encore en Inde⁵.

MARIAGES

Les mariages au sein du groupe sont donc vivement encouragés. Que

les deux conjoints appartiennent au Sahaja Yoga permet d'éviter les ondes négatives. Des difficultés peuvent surgir si l'un des conjoints n'appartient pas au mouvement. Généralement, après que la demande lui a été formulée, le responsable choisit le conjoint en fonction des « vibrations » des disciples qu'il ressent⁶. La cérémonie religieuse se déroule souvent en Inde avant le mariage civil.

ENFANTS

Chez Sahaja Yoga, l'éducation des enfants est très stricte ayant même parfois recours à la violence physique pour les « recadrer ». Les parents ne doivent pas s'attacher aux enfants. Sri Mataji conseille même de donner son enfant à un autre adepte s'il n'est pas obéissant.

« ...Vous devez accomplir votre tâche comme si vous étiez dépositaire et seulement dépositaire. Mais vous ne devez pas vous attacher à lui [l'enfant] : c'est Mon Travail ! Vous devez Me le laisser (...) j'ai déjà donné des instructions sur ce qui doit être fait pour l'enfant. Mais ces enfants sont les miens et pas les vôtres (...). Trop d'attachement aux enfants est signe de dégradation⁷. »

Les parents sont encouragés à se séparer de leurs enfants dès le plus jeune âge en les envoyant dans des ashrams et des écoles à l'étranger : en Italie, en Tchèque (Borotin Camp) et enfin à l'école de Dharamsala en Inde. Ils restent des longues périodes éloignés

6 - <https://sahajamataji.wordpress.com/2018/06/20/sahaja-yoga-arranged-marriage-forms/> (consulté le 08/08/2025)

7 - Sahaja Yoga. Revue *Nirmala Yoga* n°4, 1984

5 - Podcast « Sectas » de Parcast. « *Sahaja Yoga* » Pt. I : Shri Mataji Nirmala Devi.

de leurs parents et parfois dans des écoles situées dans des endroits isolés ce qui rend difficile le suivi des parents sur les conditions de vie et d'enseignement proposé par ces établissements.

Cet éloignement et cette confiance aveugle laissent le chemin libre à des potentiels abus commis par des professeurs ou par le personnel de ces écoles. Il existe des témoignages d'enfants dénonçant des « avances » de la part de professeurs dans l'école de Dharamsala, mais qui n'ont pas été pris en considération par Shri Mataji, gardant encore ces professeurs dans leur fonctions⁸.

QUESTIONS FINANCIÈRES

Les séances de méditation sont affichées comme gratuites, même si les participations libres sont les bienvenues. Les pratiquants affirment : « nous estimons que de connaître son vrai Soi est un droit universel, et que tout le monde mérite de trouver la paix intérieure⁹. » Shri Mataji, en revanche, présente un double discours. Parfois elle dit ne pas vouloir l'argent de ses adeptes, mais d'autres fois elle les incite à faire des donations ainsi lors d'une conférence en 1985 :

« Ce que je remarque de plus important, c'est que tous [ceux qui ont contribué financièrement à Sahaja Yoga] sont vraiment bénis. Ils ont de belles maisons, de beaux ashrams, tout le confort nécessaire,

tout est si bien fait. Ils sont vraiment bénis. Dieu prend soin d'eux, tous leurs problèmes sont résolus, ils veulent des mariages réussis, tout est bien fait, tout est réglé. Il n'y a que des bénédictions, pas de devoirs¹⁰. »

Finalement, selon la doctrine, donner de l'argent aux œuvres de Sahaja Yoga permettrait d'apaiser les divinités et de recevoir leur bénédiction. Et ce sont bien des donations régulières faites par des Sahaja yogis qui ont permis de couvrir les dépenses des centres, la réalisation des nouveaux projets ainsi que le train de vie très confortable de Shri Mataji¹¹ qui a bénéficié, avec sa famille de propriétés acquises par des adeptes. Les droits de propriété intellectuelle sur les nombreux éléments d'enseignement sont juridiquement protégés, même si Mataji a déclaré que tout le monde devrait pouvoir accéder à cet enseignement et à « l'éveil »...

LA VIGILANCE RESTE INDISPENSABLE

Depuis le décès de la « Mère Divine » en 2011, Sahaja Yoga poursuit ses activités sous la forme de plusieurs centres de méditation, de jardins d'enfants, d'écoles, de centres médicaux en Inde

10 - <https://sahajamataji.wordpress.com/2018/03/14/about-loyalty/> (consulté le 08/08/2025) « "The greatest thing I notice is that everyone [who contributed financially to sy] is so blessed. They have nice houses, nice ashrams, all conveniences, everything is so well done. They are so blessed. God looks after them, all their problems get solved, they want marriages the good marriages are done, everything is done well, everything gets sorted out. Only blessings are there no duties." »

11 - CCMM, Les sectes : état d'urgence, Albin Michel, 1995

8 - Podcast « Sectas » de Parcast. « Sahaja Yoga » Pt. 2 : Shri Mataji Nirmala Devi.

9 - <https://lyonyoga.fr/> (consulté le 08/08/2025)

et d'académies d'art. De nombreux sites internet proposent la découverte en ligne de la méditation, ou l'accès audio et vidéo aux conférences de Mataji.

Depuis de nombreuses années, des anciens adeptes dénoncent les contradictions entre le discours de Shri Mataji et les pratiques, et le conditionnement

induit par l'enseignement de la méditation de ce mouvement qui conduit à une dévotion totale à la fondatrice. L'endoctrinement se fait progressivement à travers les conférences, l'expérience de « l'éveil », le maintien de l'état de vibration par méditation régulière, et la relation personnelle avec Mataji.

Quelques extraits de l'avis du Centre d'information et d'avis sur les organisations sectaires nuisibles (CIAOSN) de Belgique (7 mars 2005) appellent à la vigilance :

« La façon dont Sahaya Yoga se présente dans ses campagnes de recrutement est trompeuse. Cela comporte un risque pour un public non informé, en particulier pour les jeunes.

Lorsque l'engagement d'une personne dans l'organisation prend une forme et des proportions telles qu'il empêche toute remise en question critique ou interprétation personnelle de la pratique, il existe des risques réels [...]

Par ailleurs, le danger existe que les membres de l'organisation ne prennent pas suffisamment conscience des déclarations de Nirmala Devi [Shri Mataji], qu'ils ne prennent pas la peine de s'informer à ce sujet et/ou qu'ils les minimisent. »¹²

12 - Avis du CIAOSN concernant le Sahaja Yoga. <https://www.ciaosn.be/publicationsavis050307.htm> (consulté le 08/08/2025)