

— SAHAJA YOGA MEDITATION —

Det bestående arvet från Shri Mataji Nirmala Devi

I över 30 år, från början av 1970-talet till 2000-talet, reste Shri Mataji outtröttligen, i en takt som få kunde följa, för att etablera grunden för en global rörelse som nu finns i 95 länder. Sahaja Yoga, metoden för meditation och självutveckling som utvecklats av Shri Mataji, är en oöverträffad innovation inom andlighetens område. Sahaja Yogis kommer från alla åldersgrupper, nationaliteter och kulturella och religiösa bakgrunder.

Även om det har förväxlats med andra "new age" metoder, så har Sahaja Yoga flera utmärkande egenskaper:

- Upplevelsen av självupplysning, som är utgångspunkten för praktiken, har återgetts i många andliga traditioner som en del av en meditativ process. Metoden som utvecklats av Shri Mataji gör denna en gång komplexa och svårfångade process tillgänglig för alla.
- Upplevelsen av självupplysning är en konkret upplevelse, alltså inte resultatet av en mental konstruktion eller en blind tro på ett system av ståndpunkter. Det är en levande och betryggande aktualisering, som leder till ett tillstånd av ökad medvetenhet.
- Övningen är tillgänglig för alla och är upprepningsbar och lätt att dela med andra. Meditation är ett medvetandetilstånd då man är befriad från tankar, och det är vetenskapligt bevisat att det förbättrar välbefinnandet genom att stimulera det autonoma nervsystemets naturliga läkningsförmåga. Utövaren lär sig hur man styr energiflödet för att öka eller återställa jämvikt och inre frid.
- Metoden är mycket anpassningsbar och lyhörd för varje individs behov. Det tar bara några veckor att lära sig tekniken och att förbättra de inre energicentras tillstånd, helt i den takt man själv väljer.
- Sahaja Yoga lärs ut gratis runt om i världen. Det är allas medfödda rätt att ha tillgång till denna erfarenhet, och därför kan den inte köpas, och inte heller kan upplevelsen vara något man tjänar pengar på.
- Sahaja Yoga-meditation skiljer sig från andra former av avslappning och meditation genom att den har verifierbara terapeutiska effekter. Den har med framgång använts vid behandling av högt blodtryck, astma, ADHD och klimakterierelaterade åkommor.

www.ShriMataji.org

— Sahaja Yoga Meditation 1/3 —

© 2025 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Bakgrund

- Sahaj betyder medfödd eller spontan, och yoga som betyder förening. Sahaja Yoga grundades av H.H. Shri Mataji Nirmala Devi i början av 1970-talet.
- I början praktiserades den av en handfull människor i Indien och England, och senare spreds Sahaja Yoga gradvis och är nu etablerad i över 95 länder, där meditationsprogram erbjuds regelbundet..
- Den är grundad på hypotesen att det är alla människors medfödda rätt att uppnå ett högre tillstånd av medvetenhet genom självupplysning. Sahaja Yoga lärs alltid ut gratis och drivs av volontärer.
- De som praktiserar Sahaja Yoga-meditation kommer från alla samhällsskikt, med olika socioekonomiska, kulturella, etniska och religiösa bakgrunder.

— Mål för Sahaja Yoga Meditation —

- Sahaja Yoga grundar sig tron att vägen till fred och harmoni i världen börjar med att varje individ aktualiserar och etablerar ett högre och mer kollektivt medvetande och självkänedom.
- Metoden erbjuder ett enkelt, praktiskt och användbart sätt för människor att uppnå ett bestående tillstånd av inre frid, balans och harmoni, alltid kostnadsfritt. Detta sker genom den transformativa upplevelsen av självupplysning och meditation (definierat som ett tillstånd av djup frid som uppstår när sinnet är lugnt, utan tankar, men ändå helt alert).
- Sahaja Yoga hjälper människor att förbättra sitt välbefinnande och minska sjukdomar och missbruk.
- Det ger individer möjlighet att bli källor till balans och integration i hem, arbetsplatser och samhällen.
- Den ger praktiska och effektiva metoder för att minska stress och aggression,likaså för att komma till rätta med känslomässiga problem som depression och dålig självkänsla.
- Den bryter ner kulturella och rasistiska barriärer, skapar nätverk för tvärkulturella förbindelser inom den sociala och konstnärliga sfären.
- Det inger respekt för jorden genom ökad medvetenhet om jaget liksom den naturliga miljön.

www.ShriMataji.org

— Fördelar med Sahaja Yoga Meditation —

Fysiska, mentala och känslomässiga förbättringar är de mest uppenbara manifestationerna av utövandet av Sahaja Yoga-meditation.

— Inom området för stresslindring, utövandet av Sahaja Yoga-meditation:

- Höjd toleransnivå för utmanande situationer och gör det möjligt att hitta naturliga lösningar för att lindra stress.
- Ökar klarhet och balans.
- Neutraliserar effekterna av aggression, frustration och ilska, både externt och internt
- Förbättrar sönmönster
- Neutraliserar beroenden
- Tar bort sug och behov av stöd som är kännetecknen för långvariga beroendeframkallande vanor
- Förbättrar kommunikationsförmågan, vilket leder till berikade relationer inom alla områden
- Förbättrar koncentration och fokus vilket förbättrar studie- och arbetsplatsfärdigheter
- Ger allsidig förbättring av självkänsla, självförtroende och inre trygghet
- Övervinner splittrande mönster som kan leda till disharmoni mellan individer, kulturer och nationer



www.ShriMataji.org

— Sahaja Yoga Meditation 3/3 —

© 2025 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation