

## Sahaja Jóga meditáció

### Shri Mataji Nirmala Devi maradandó öröksége

Shri Mataji több mint 30 éven át, az 1970-es évek elejétől a 2000-es évekig önkéntesen és fáradhatatlanul utazott, olyan tempóban, amelyet nagyon kevesen tudtak követni, hogy lerakja egy globális mozgalom alapjait, amely ma 95 országban van jelen. A Sahaja Jóga, a Shri Mataji által kifejlesztett meditációs és önfejlesztő módszer, példátlan újítás a spiritualitás birodalmában. Gyakorlói minden korosztályból, nemzetiségből jönnek, eltérő kulturális és vallási háttérrel rendelkeznek.

Bár összekeverték más újkori technikákkal, a Sahaja jóganak számos megkülönböztető jegye van:

- Az önmegvalósulás élményét, amely a gyakorlat kiindulópontja, számos spirituális hagyományban említik, és ez könnyedén, egy meditációs folyamat részeként történik meg. Shri Mataji által kidolgozott módszer mindenki számára elérhetővé teszi ezt az egykor összetett és nehezen megfogható folyamatot.
- Az önmegvalósulás élményét a gyakorlók kézzelfoghatóan érzékelhetik. Ez nem egy mentális konstrukció vagy egy hiedelemrendszerhez való ragaszkodás eredménye. Ez egy élő és megnyugtató valós történet, amely a fokozott tudatosság állapotához vezet.
- A gyakorlat mindenki számára elérhető, megismételhető és megosztható. A gondolatmentes tudatosságként ismert meditációs állapot egy olyan tudatállapot, amely tudományosan bizonyítottan javítja az általános jólétet azáltal, hogy stimulálja az autonóm idegrendszer természetes gyógyító képességét. A gyakorló megtanulja, hogyan irányítsa az energia áramlását az egyensúly és a belső béke növelése vagy helyreállítása érdekében.
- A gyakorlat rendkívül rugalmas és reagál az egyén igényeire. Néhány héten belül a személy elsajátíthatja a technikát és javíthatja belső energiaközpontjainak állapotát. Ez az egyén által választott tempóban és ritmusban történik.
- A Sahaja Jógát világszerte ingyenesen tanítják. Mindenkinek születési joga, és mint ilyen, nem lehet fizetni érte, és a tapasztalat értéke – amely evolúciós áttörés az egyéni tudatosságban – sem mérhető pénzben.
- A Sahaja Jóga meditáció abban különbözik a relaxáció és meditáció más

formáitól, hogy igazolható terápiás hatásokkal rendelkezik. Sikeresen alkalmazzák magas vérnyomás, asztma, ADHD és menopauzával összefüggő rendellenességek kezelésében.

## HÁTTÉR

- A Sahaja Jóga meditációt, amely a 'sahaja' (ejtsd:szahadzsa) jelentése: veleszületett és spontán, valamint a jóga egyesülést jelentő szavakból ered, Őszentsége Shri Mataji Nirmala Devi alapította az 1970-es évek elején.
- A Sahaja Jógát kezdetben egy maroknyi ember gyakorolta Indiában és Angliában, majd fokozatosan elterjedt, és mára több mint 95 országban van jelen, ahol rendszeresen tartanak meditációs programokat.
- Azon a feltételezésen alapulva, hogy az önmegvalósuláson keresztüli magasabb tudatossági szint elérése mindenkinek születési joga, a Sahaja Jógát mindig ingyenesen tanítják, és önkéntesek vezetik.
- A Sahaja Jóga meditáció gyakorlói az élet minden területéről érkeznek, változatos társadalmi-gazdasági, kulturális, etnikai és vallási háttérrel.

## A SAHAJA JÓGA MEDITÁCIÓ CÉLJAI

- Azon a hiten alapul, hogy a világ békéjéhez és harmóniájához vezető út azzal kezdődik, hogy minden egyes ember megvalósítja és létrehozza a saját tudatossága és a finomabb önismerete magasabb szintű és kollektív érzését.
- Egy egyszerű, praktikus és ingyenes módszert kínál az emberek számára, hogy tartós belső békét, egyensúlyt és harmóniát érjenek el az önmegvalósulás és a meditáció transzformatív élményén keresztül (amit mély béke állapotaként definiálnak, amikor az elme nyugodt, gondolatok nélküli, mégis teljesen éber).
- Segít a gyakorlóknak javítani általános jólétüket, valamint csökkenteni a betegségeket és a függőségeket.
- Lehetővé teszi az egyéneknek azt, hogy otthonukban, munkahelyükön és közösségeikben a kiegyensúlyozott integráció forrásává és mozgatórugójává váljanak.

- Gyakorlati és hatékony módszereket kínál a stressz és a düh csökkentésére, valamint az érzelmi problémák, például a depresszió és az önbecsülés hiányának leküzdésére.
- Lebontja a kulturális és faji akadályokat, hálózatokat hozva létre a kultúrák közötti kapcsolatokhoz a társadalmi és művészeti szférában.

Arra ösztönöz, hogy tiszteljük a Földet azáltal, hogy tudatosabbá tesszük önmagunkat és a környezetünkben élőket.

## **A SAHAJA JÓGA MEDITÁCIÓ ELŐNYEI**

A Sahaja Jóga meditáció gyakorlásának legnyilvánvalóbb megnyilvánulásai a fizikai, mentális és érzelmi fejlődés.

### **A stresszoldás területén a Sahaja Jóga meditáció gyakorlásának hatásai:**

- Növeli az egyén toleranciaszintjét a nehéz helyzetekkel szemben, és képessé teszi őt arra, hogy természetes megoldásokat találjon a stressz enyhítésére.
- Javítja a józan észet és a kiegyensúlyozottságot.
- Semlegesíti az agresszió, a frusztráció és a harag külső és belső hatásait.
- Javítja az alvási szokásokat.
- Semlegesíti a függőségeket.
- Eltávolítja a sóvárgást és a támogatás iránti igényt, amelyek a hosszú távú függőséget okozó szokások jellemzői.
- Javítja a kommunikációs készségeket, ami minden területen gazdagabb kapcsolatokhoz vezet.
- Javítja a koncentrációt és a fókuszot, ami javítja a tanulási és munkahelyi készségeket.
- Növeli az önbecsülést, önbizalmat és belső biztonságérzetet.
- Legyőzi a megosztó viselkedési mintákat, amelyek egyének, kultúrák és nemzetek közötti diszharmóniához vezethetnek.

