

Sahaja-Yoga-Meditation

Das bleibende Vermächtnis Shri Mataji Nirmala Devis

Seit Anfang der 1970er Jahre bis in die 2000er Jahre unternahm Shri Mataji auf eigenen Wunsch und unermüdlich so viele Reisen, dass kaum jemand Schritt halten konnte. Gut 30 Jahre lang errichtete sie die Fundamente einer heute in 95 Ländern gegenwärtigen globalen Bewegung. *Sahaja Yoga* – die von Shri Mataji entwickelte Meditationsform und Methode zur Selbst-Entwicklung – stellt eine beispiellose Neuerung im Bereich der Spiritualität dar.

Die Praktizierenden stammen aus allen Altersgruppen, Nationalitäten sowie kulturellen und religiösen Hintergründen.

Obwohl es mit anderen New-Age-Techniken gleichgesetzt wurde, unterscheidet sich *Sahaja Yoga* in vielerlei Hinsicht:

In zahlreichen spirituellen Traditionen wird auf die einleitende Erfahrung der Selbst-Verwirklichung verwiesen, die in *Sahaja Yoga* gleich zu Beginn stattfindet. Sie stellt sich mühelos als Teil des meditativen Prozesses ein, und die von Shri Mataji entwickelte Methode macht diesen komplexen und einst schwer zu erreichenden Zustand für jeden zugänglich.

- Die Erfahrung der Selbst-Verwirklichung kann von Praktizierenden nachprüfbar wahrgenommen werden. Sie ist kein Ergebnis mentaler Konstruktion oder des Festhaltens an einem Glaubenssystem. Sie ist eine lebendige und wohltuende tatsächliche Erfahrung, die zu einem Zustand erhöhten Bewusstseins führt.
- *Sahaja Yoga* ist für alle verfügbar und kann reproduziert und geteilt werden. Durch Anregung der natürlichen heilenden Fähigkeit des Autonomen Nervensystems verbessert der als gedankenfrei bezeichnete Bewusstseinszustand wissenschaftlich nachgewiesenermaßen das allgemeine Wohlbefinden. Die Praktizierenden lernen, wie man den Energiefluss lenkt, um das innere Gleichgewicht und den inneren Frieden zu verbessern oder wiederherzustellen.
- Die Praxis von *Sahaja Yoga* ist flexibel und kann an die Bedürfnisse jedes Menschen angepasst werden. Innerhalb weniger Wochen kann man die Technik erlernen und den Zustand der inneren Energiezentren verbessern. Das alles geschieht mit einem individuell gewählten Tempo und Rhythmus.
- *Sahaja Yoga* wird weltweit kostenlos unterrichtet. Es ist das Geburtsrecht aller Menschen, für das als solches weder gezahlt, noch der Wert der Erfahrung als evolutionärer Durchbruch im individuellen Bewusstsein in Geld bemessen werden kann.
- *Sahaja Yoga* unterscheidet sich von anderen Entspannungs- und Meditationsformen durch seine nachprüfbaren therapeutischen Effekte. Es wurde erfolgreich bei der Behandlung von Bluthochdruck, Asthma, Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts- und mit der Menopause zusammenhängenden Störungen eingesetzt.

Hintergrund

Sahaja Yoga geht zurück auf die Worte *sahaj* für „angeboren“ oder „spontan“ und *Yoga* für „Verbindung“ oder „Vereinigung“. Es wurde von Ihrer Heiligkeit Shri Mataji Nirmala Devi Anfang der 1970er Jahre gegründet.

Anfänglich von einer Handvoll Menschen in Indien und England praktiziert, breitete sich *Sahaja Yoga* allmählich aus, und heute werden in mehr als 95 Ländern regelmäßig Meditationskurse und -veranstaltungen angeboten.

Dem Grundsatz folgend, dass das Erreichen eines höheren Bewusstseinszustandes durch die Selbst-Verwirklichung jedermanns Geburtsrecht ist, wird *Sahaja Yoga* stets kostenlos gelehrt und von Freiwilligen unterrichtet.

Sahaja-Yoga-Praktizierenden stammen aus allen Gesellschaftsschichten, verschiedenen sozio-ökonomischen, kulturellen, ethnischen und religiösen Hintergründen.

Ziele der *Sahaja-Yoga-Meditation*

- *Sahaja Yoga* gründet auf dem Glauben, dass der Weg zu Frieden und Harmonie in der Welt damit beginnt, dass jedes Individuum zunächst ein höheres und kollektiveres Bewusstsein sowie eine subtilere Selbst-Erkenntnis verwirklicht und in sich etabliert.
- Es stellt eine einfache, praktische und kostenfreie Methode bereit, um einen anhaltenden Zustand des inneren Friedens, des Gleichgewichts und der Harmonie durch die transformierende Erfahrung von Selbst-Verwirklichung und Meditation zu erreichen. Wir verstehen darunter einen tiefen und friedvollen Zustand, der sich einstellt, wenn der Geist zur Ruhe kommt, gedankenfrei und doch vollkommen aufmerksam ist.
- *Sahaja Yoga* hilft den Praktizierenden, ihr Wohlbefinden insgesamt zu verbessern sowie Krankheiten und Abhängigkeiten zu reduzieren.
- Es eröffnet eine Quelle der Kraft für eine balanciertes Miteinander am Arbeitsplatz, in der Gemeinschaft und zu Hause.
- Es stellt praktische und wirksame Methoden bereit, um Stress und Wut zu reduzieren und emotionale Probleme wie Depression und mangelnde Selbstachtung zu überwinden.
- Es reißt kulturelle und rassistische Barrieren nieder und schafft Netzwerke interkultureller Verbindungen auf sozialen und künstlerischen Gebieten.
- Es fördert den Respekt für die Erde durch ein geschärftes Bewusstsein für das eigene Selbst und die Umgebung.

Vorteile von *Sahaja Yoga*

Die praktischen Effekte von *Sahaja Yoga* zeigen sich am deutlichsten in ihren physischen, mentalen und emotionalen Verbesserungen.

Im Bereich Stressabbau ermöglicht *Sahaja Yoga*:

- die individuelle Toleranz schwieriger Situationen zu erhöhen und natürliche Möglichkeiten zu finden, Spannungen abzubauen,
- die Klarheit im Denken zu erhöhen und das innere Gleichgewicht zu verbessern,
- die Auswirkungen äußerer und innerer Aggression, Frustration und Wut zu neutralisieren,
- das Schlafmuster zu verbessern,
- Gelüste und das Bedürfnis nach Unterstützung als Ursache langfristiger und süchtig machender Gewohnheiten zu beseitigen,
- die Kommunikationsfähigkeiten und damit die Beziehungen auf allen Gebieten zu verbessern und zu bereichern,
- die Konzentration und den Fokus zu verbessern, was die Fähigkeiten beim Lernen und am Arbeitsplatz erhöht,
- die allseitige Selbstachtung, das Selbstbewusstsein und die innere Sicherheit zu verbessern sowie
- trennende Muster zu überwinden, die zu Disharmonien zwischen einzelnen Menschen, Kulturen und Nationen führen können.