

# Meditazione Sahaja Yoga

L'eredità di Shri Mataji Nirmala Devi

Per ben più di 30 anni, dai primi anni '70 al 2000, Shri Mataji ha viaggiato liberamente e instancabilmente, ad un ritmo che pochissimi avrebbero potuto seguire, per porre le basi di un modello globale attualmente presente in più di 100 paesi. Sahaja Yoga, il metodo di meditazione e di Realizzazione del Sé sviluppata da Shri Mataji, è una rivoluzione senza precedenti nel campo della spiritualità. Coloro che praticano Sahaja Yoga appartengono a differenti fasce d'età e nazionalità e provengono da molteplici contesti culturali e religiosi. Sebbene sia stato confuso con le idee del movimento della New Age, il metodo Sahaja Yoga ha diverse caratteristiche che lo contraddistinguono:

- L'esperienza della Realizzazione del Sé, che è il punto di partenza della pratica, è contemplata in numerose tradizioni spirituali e si presenta senza sforzo come parte di un processo meditativo. Il metodo sviluppato da Shri Mataji rende questo processo, un tempo complesso ed elusivo, accessibile a tutti.
- L'esperienza della Realizzazione del Sé può essere concretamente percepita da coloro che la praticano. Non è il risultato di un'idea mentale ma di una profonda e distensiva percezione, che induce ad uno stato di maggiore consapevolezza.
- La pratica è a disposizione di tutti e può essere ripetuta e condivisa. Lo stato di meditazione conosciuta come consapevolezza senza pensieri è uno stato di coscienza scientificamente provato per migliorare il benessere generale, stimolando la capacità di guarigione naturale del sistema nervoso autonomo. Colui che pratica impara come dirigere il flusso di energia per aumentare o ripristinare l'equilibrio e la pace interiore.
- La pratica è estremamente reattiva adattandosi alle esigenze di ogni individuo. Nel giro di poche settimane, una persona può apprendere la tecnica e migliorare i propri centri energetici interni. Questo accade in base alla velocità e al ritmo personale di ogni singolo individuo.
- Sahaja Yoga viene divulgato gratuitamente in tutto il mondo. È il diritto innato di tutti e in quanto tale non può essere retribuito, né tanto meno l'importanza dell'esperienza - che è una svolta evolutiva nella coscienza individuale - può essere remunerata.
- La meditazione Sahaja Yoga differisce da altri generi di meditazione in quanto ha effetti terapeutici documentabili. È infatti stata usata con successo nel trattamento della pressione alta, dell'asma, ADHD (disturbo deficit dell'attenzione) e disturbi legati alla menopausa.

## CONTESTO

- La meditazione Sahaja Yoga, dalle parole 'sahaj' che significa innato e spontaneo e 'yoga' che significa unione, è stata fondata da H.H. Shri Mataji Nirmala Devi nei primi anni '70.
- Praticato inizialmente da un ristretto gruppo di persone in India e in Inghilterra, Sahaja Yoga si è gradualmente diffuso ed è ora ben consolidato in oltre 100 paesi, dove i programmi di meditazione vengono regolarmente presentati.
- Fondata sulla premessa che il raggiungimento di uno stato di maggiore consapevolezza attraverso la Realizzazione del Sè è un diritto innato di tutti, Sahaja Yoga è divulgato a titolo gratuito e gestito da volontari.
- Coloro che praticano la meditazione Sahaja Yoga provengono da tutti i ceti sociali, con diversi contesti socio-economici, culturali, etnici e religiosi.

## BENEFICI DELLA MEDITAZIONE SAHAJA YOGA

I miglioramenti fisici, mentali ed emotivi sono le manifestazioni più evidenti della pratica della meditazione Sahaja Yoga.

Dal punto di vista della riduzione dello stress, la pratica della meditazione del Sahaja Yoga:

- Consente di accrescere il proprio livello di tolleranza nelle situazioni difficili e di trovare soluzioni spontanee per alleviare lo stress.
- Aumenta la lucidità e l'equilibrio.
- Neutralizza gli effetti di aggressività, frustrazione e rabbia, sia esternamente che internamente
- Migliora i ritmi del sonno
- Neutralizza le dipendenze
- Elimina le voglie e il bisogno di supporti esterni che sono il segnale distintivo di abitudini che creano dipendenza a lungo termine
- Migliora le capacità di comunicazione, portando ad un approfondimento delle conoscenze in ogni ambito.
- Migliora la concentrazione e l'impegno che ottimizzano le capacità di studio e le competenze sul posto di lavoro

- Permette di migliorare a tutto campo l'autostima, la fiducia in se stessi e la sicurezza interiore
- Supera gli schemi di divisione che possono portare alla disarmonia tra gli individui, culture e nazioni