

---

## **Sahaja-Yoga-Meditation**

### **Shri Mataji Nirmala Devis bleibendes Vermächtnis**

Von den frühen 1970er bis in die 2000er Jahre reiste Shri Mataji freiwillig und unermüdlich fast 40 Jahre lang in einem Tempo, dem nur wenige folgen konnten. Sie schuf damit die Grundlagen für eine weltweite Bewegung in heute mehr als 100 Ländern. Das moderne *Sahaja Yoga* ist als die von Shri Mataji entwickelte Methode der Meditation und Selbstentfaltung eine beispiellose Innovation im Bereich der Spiritualität. Praktizierende stammen aus allen Altersgruppen, Nationalitäten sowie kulturellen und religiösen Hintergründen.

### **Im Vergleich mit anderen New-Age-Techniken zeigt *Sahaja Yoga* viele Unterschiede**

- Die Erfahrung der Selbst-Verwirklichung stellt den Ausgangspunkt der meditativen Praxis dar und wird in zahlreichen spirituellen Traditionen erwähnt. Sie tritt mühelos als Teil eines einst komplexen und schwer erreichbaren Vorgangs ein, der von Shri Mataji jedoch allen zugänglich gemacht wurde.
- Die Erfahrung der Selbst-Verwirklichung ist für Praktizierende somit unmittelbar greifbar und nicht das Ergebnis mentaler Konstruktionen oder des Festhaltens an Glaubenssystemen. Sie ist eine lebendige und wohltuende Aktualisierung, die zu einem Zustand erhöhten Bewusstseins führt.
- Die meditative Praxis der *Sahaja-Yoga-Meditation* ist für alle zugänglich. Sie kann reproduziert und weitergegeben werden. Der erreichte Bewusstseinszustand ist als gedankenfreies Bewusstsein bekannt. Nachgewiesenermaßen verbessert er das allgemeine Wohlbefinden, indem er die natürliche Heilungsfähigkeit des autonomen Nervensystems stimuliert. Alle Praktizierenden lernen, den Energiefluss zu lenken, um ihr Gleichgewicht und ihren inneren Frieden zu verbessern oder wiederherzustellen.
- Anpassungsfähig geht *Sahaja Yoga* auf individuelle Bedürfnisse ein. Innerhalb weniger Wochen kann man die Technik erlernen und den Zustand der inneren Energiezentren verbessern. Dies geschieht in selbstbestimmten Tempo und Rhythmus.
- *Sahaja Yoga* wird auf der ganzen Welt kostenlos unterrichtet, denn es ist das Geburtsrecht aller Menschen. Als solches kann nicht dafür bezahlt oder der Wert der Erfahrung als evolutionärer Durchbruch im individuellen Bewusstsein monetarisiert werden.
- Die *Sahaja-Yoga-Meditation* unterscheidet sich von Entspannungstechniken und anderen Formen der Meditation. Sie hat nachweislich therapeutische Wirkungen und wurde erfolgreich bei der Behandlung von Bluthochdruck, Asthma, ADHS und Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt.

---

## Hintergrund

Der Begriff *Sahaja Yoga* setzt sich aus den Worten *sahaja* für "angeboren" und "spontan" und *yoga* für "Vereinigung" zusammen. Es wurde in seiner modernen Form von Ihrer Heiligkeit Shri Mataji Nirmala Devi in den frühen 1970er Jahren gegründet.

Anfänglich von einer Handvoll Menschen in Indien und England praktiziert, verbreitete es sich und ist heute in über 100 Ländern etabliert, in denen regelmäßig Meditationsprogramme angeboten werden.

*Sahaja Yoga* geht davon aus, dass das Erreichen eines höheren Bewusstseinszustandes durch die Selbst-Verwirklichung das Geburtsrecht jedes Menschen ist. Der Unterricht ist immer kostenlos und wird von Freiwilligen durchgeführt.

*Sahaja-Yoga-Praktizierende* stammen aus allen Gesellschaftsschichten mit unterschiedlichen sozioökonomischen, kulturellen, ethnischen und religiösen Hintergründen.

## Ziele der *Sahaja-Yoga-Meditation*

- *Sahaja Yoga* basiert auf der Überzeugung, dass alle Individuen ein höheres und kollektiveres Bewusstsein sowie subtile Selbst-Erkenntnis entwickeln und etablieren und damit der Weg zu weltweitem Frieden und Harmonie beginnen kann.
- Es bietet eine einfache, praktische und kostenlose Methode, um durch die transformative Erfahrung der Selbst-Verwirklichung und Meditation einen dauerhaften Zustand inneren Friedens, Gleichgewichts und innerer Harmonie zu erreichen. In dieser Meditation ist der Verstand beruhigt und ohne Gedanken. Dennoch ist man völlig bewusst..
- Die Meditation hilft den Praktizierenden, ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern sowie Krankheiten zu heilen und Abhängigkeiten zu verringern.
- Sie befähigt, eine Quelle und eine Kraft zu werden, und sich ausgewogen zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Gemeinschaft zu integrieren.
- *Sahaja Yoga* bietet praktische und wirksame Methoden zum Abbau von Stress und Ärger sowie zur Überwindung emotionaler Probleme wie Depressionen und mangelndes Selbstwertgefühl.
- Es überwindet kulturelle und ethnische Barrieren und schafft Netzwerke für kulturübergreifende Verbindungen im sozialen und künstlerischen Bereich.
- *Sahaja Yoga* fördert den Respekt für die Erde durch ein gesteigertes Selbst- und Umweltbewusstsein.

---

## **Vorteile von *Sahaja Yoga***

Körperliche, mentale und emotionale Verbesserungen sind die offensichtlichsten Auswirkungen.

### **Auf dem Gebiet des Stressabbaus kann die Praxis von *Sahaja Yoga***

- zu erhöhter Toleranz in schwierigen Situationen führen und natürliche Lösungen zum Stressabbau ermöglichen
- einen klaren Kopf und Ausgeglichenheit fördern
- sowohl äußerlich als auch innerlich die Auswirkungen von Aggression, Frustration und Ärger neutralisieren
- das Schlafmuster verbessern
- Süchte neutralisieren
- das Verlangen und den Bedarf nach Unterstützung als Kennzeichen langfristiger Suchtgewohnheiten beseitigen
- die Konzentrationsfähigkeit verbessern, was sich positiv auf Lernen und den Arbeitsplatz auswirkt
- eine umfassende Stärkung von Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und innerer Sicherheit bieten
- trennende und disharmonische Muster zwischen Individuen, Kulturen und Nationen überwinden

