

— SAHAJA YOGA -MEDITAATIO —

Shri Mataji Nirmala Devin kestävä perintö

Runsaa 30 vuoden ajan, 1970-luvun alkupuolelta 2000-luvulle, Shri Mataji matkusti vapaaehtoisesti ja väsymättömästi tahtiin, jota vain harvat pystyivät seuraamaan, luodakseen perustan maailmanlaajuiselle liikkeelle, jota on nyt 95 maassa. Sahaja Yoga, Shri Matajin kehittämä meditaatio- ja itsensäkehittämismenetelmä, on ainutlaatuinen innovaatio henkisydessä. Sen harjoittajia on kaikista ikäryhmistä, kansallisuuksista sekä kulttuuri- ja uskontotaustoista.

Vaikka se on sekoitettu muihin new age -tekniikoihin, Sahaja Yogalla on useita erityispiirteitä:

- Itseoivalluksen kokemukseen, joka on harjoittamisen lähtökohta, on viitattu lukuisissa henkisissä perinteissä, ja se tapahtuu vaivattomasti osana meditatiivista prosessia. Shri Matajin kehittämä menetelmä tuo tämän aikoinaan monimutkaisen ja vaikeasti lähestyttävän prosessin kaikkien ulottuville.
- Itseoivalluksen kokemus on harjoittajien konkreettisesti havaittavissa. Se ei ole seurausta mentaalista konseptista tai johonkin uskomusjärjestelmään sitoutumisesta. Se on elävää ja rauhoittavaa todellistumista, joka johtaa kohonneen tietoisuuden tilaan.
- Harjoitus on kaikkien saatavilla, ja sitä voidaan toistaa ja jakaa. Ajatuksettomana tietoisuutena tunnettu meditaation tila on tietoisuutta, jonka on tieteellisesti todistettu parantavan yleistä hyvinvointia aktivoimalla autonomisen hermoston luontaista parantamiskykyä. Harjoittaja oppii ohjaamaan energiavirtaa tasapainon ja sisäisen rauhan lisäämiseksi tai palauttamiseksi.
- Harjoittaminen on erittäin mukautuvaa ja vastaa jokaisen yksilön tarpeisiin. Muutamassa viikossa jokainen voi oppia tekniikan ja parantaa sisäisten energiakeskustensa tilaa. Tämä tapahtuu yksilön valitsemassa tahdissa ja rytmissä.
- Sahaja Yogaa opetetaan maksutta ympäri maailmaa. Se on kaikkien synnyinoikeus, eikä siitä voi maksaa, eikä kokemuksen arvoa – joka on evoluution läpimurto yksilön tietoisuudessa – voi muuttaa rahaksi.
- Sahaja Yoga -meditaatio eroaa muista rentoutus- ja meditaatiomuodoista siinä, että sillä on todennettavissa olevia terapeuttisia vaikutuksia. Sitä on käytetty menestyksekkäästi korkean verenpaineen ja astman hoidossa sekä ADHD:n ja vaihdevuosiin liittyvien häiriöiden hoidossa.

www.ShriMataji.org

— Sahaja Yoga -meditaatio 1/3 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Taustaa

- Sahaja Yoga -meditaation – joka tulee sanoista 'sahaj', joka tarkoittaa synnynnäistä ja spontaania, ja 'yoga' joka tarkoittaa yhteyttä – perusti S.H. Shri Mataji Nirmala Devi 1970-luvun alussa.
- Sahaja Yogaa harjoitti aluksi kourallinen ihmisiä Intiassa ja Englannissa, mutta se levisi vähitellen, ja nyt se on vakiintunut yli 95 maahan, joissa meditaatio-opastusta tarjotaan säännöllisesti.
- Sahaja Yoga perustuu siihen, että korkeamman tietoisuuden tilan saavuttaminen itseoivalluksen kautta on jokaisen synnynnäinen oikeus, ja sitä opetetaan aina maksutta ja vapaaehtoisvoimin.
- Sahaja Yoga -meditaation harjoittajat tulevat kaikilta elämänaloilta, erilaisista sosioekonomisista, kulttuurisista, etnisistä ja uskonnollisista taustoista.

— Sahaja Yoga -meditaation tavoitteet —

- Se perustuu näkemykseen, että tie rauhaan ja harmoniaan maailmassa alkaa siitä, että jokainen yksilö toteuttaa ja vakiinnuttaa korkeamman ja kollektiivisemmän tietoisuuden ja hienojakoisen itsetuntemuksen.
- Se tarjoaa ihmisille yksinkertaisen, käytännöllisen ja ilmaisen menetelmän saavuttaa kestävä sisäisen rauhan, tasapainon ja harmonian tila itseoivalluksen ja meditaation muutostokemuksen kautta (määritelty syvän rauhan tilaksi, joka syntyy, kun mieli on rauhallinen ja ajatukseton, mutta täysin valpas).
- Se auttaa harjoittajia parantamaan yleistä hyvinvointiaan ja vähentämään sairauksia ja riippuvuutta.
- Se antaa yksilöille mahdollisuuden toimia tasapainoisen yhdentymisen lähteenä ja voimana kodeissaan, työpaikoillaan ja yhteisöissään.
- Se tarjoaa käytännöllisiä ja tehokkaita menetelmiä stressin ja vihan vähentämiseen sekä masennuksen ja itsetunnon puutteen kaltaisten tunneongelmien voittamiseen.
- Se murtaa kulttuurisia ja rodullisia esteitä ja luo verkostoja kulttuurienvälisille yhteyksille sosiaalisella ja taiteellisella tasolla.
- Se kannustaa kunnioittamaan maapalloa lisäämällä tietoisuutta omasta itsestä ja ympäristöstä.

www.ShriMataji.org

— Sahaja Yoga -meditaatio 2/3 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Sahaja Yoga -meditaation hyötyjä —

Fyysiset, mentaaliset ja emotionaaliset parannukset ovat Sahaja Yoga -meditaation näkyvimpiä ilmenemismuotoja.

— Stressin lievittämisessä Sahaja Yoga -meditaation harjoittaminen:

- Parantaa yksilön sietokykyä vaikeissa tilanteissa ja antaa hänelle mahdollisuuden löytää luonnollisia ratkaisuja stressin lievittämiseksi.
- Parantaa selkeää ajattelua ja tasapainoa.
- Neutralisoi aggression, turhautumisen ja vihan vaikutuksia sekä ulkoisesti että sisäisesti.
- Parantaa unen laatua
- Neutralisoi riippuvuuksia
- Poistaa mielihaluja ja tuen tarvetta, jotka ovat pitkäaikaisten riippuvuutta aiheuttavien tottumusten tunnusmerkkejä.
- Parantaa vuorovaikutustaitoja, mikä johtaa rikastuneisiin ihmissuhteisiin kaikilla osa-alueilla
- Parantaa keskittymistä ja asioihin paneutumista, mikä parantaa opiskelu- ja työelämätaitoja.
- Parantaa monipuolisesti itsetuntoa, itseluottamusta ja sisäistä turvallisuuden tunnetta.
- Poistaa erimielisyyksiä aiheuttavia malleja, jotka voivat johtaa epäsopuun yksilöiden, kulttuurien ja kansakuntien välillä.



www.ShriMataji.org

— Sahaja Yoga -meditaatio 3/3 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation