



"....dovete scoprire: "Ma io, che cosa sono?" "Che cosa sono?". Cristo ha detto: "Conosci te stesso". Maometto ha detto: "Conosci te stesso". Tutti loro hanno detto: "Conosci te stesso".

Ciò significa che siete qualcosa di grande. Interiormente avete beni nascosti di cui non vi rendete conto. Quando conoscerete voi stessi, avrete rispetto di voi stessi, non farete cose sbagliate, non avrete collera, ma sarete un oceano d'amore. Questo è ciò che deve essere, ciò che è Sahaja Yoga."

Shri Mataji Nirmala Devi - Delhi, 20 Marzo 2001



## **Shri Mataji Nirmala Devi**

*Fondatrice di Sahaja Yoga*

Il metodo Sahaja Yoga, iniziato in India nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi, è basato sul risveglio della Kundalini, energia femminile ed amorevole che si trova nell'osso sacro di ogni essere umano.

Shri Mataji, infatti, ha la particolarità di poter risvegliare l'energia della Kundalini in modo spontaneo in tutti coloro che lo desiderano anche a livello di massa, portando ad una vera trasformazione nelle persone e nella società in cui vivono.

Shri Mataji è nata il 21 marzo, 1923 in una famiglia cristiana nello stato indiano del Maharashtra. Da bambina visse con i suoi genitori nell'ashram del Mahatma Gandhi che cercava spesso i suoi consigli su questioni spirituali. Da giovane, Shri Mataji ha partecipato come uno dei leader della gioventù nel movimento di Gandhi per liberare l'India dal governo britannico e ha studiato medicina e psicologia al Christian Medical College di Lahore.

Sposata con Sir C.P. Shrivastava, Segretario Generale in pensione dell'Organizzazione Marittima delle Nazioni Unite, da 1970 in poi, quando le sue figlie si erano già sposate, Shri Mataji si è dedicata a diffondere Sahaja Yoga in tutto il mondo per dare la realizzazione del Sé a tutti coloro che lo desiderano senza differenze di credo, razza, nazionalità e livello sociale, spesso anche a decine di migliaia di persone alla volta.

Oggi Shri Mataji viene riconosciuta in modo diffuso in più di 90 paesi del mondo come uno dei più grande yogi viventi e leader spirituale più significativi dei nostri tempi, reclamando il ruolo delle donne nell'evoluzione spirituale, e guidando l'umanità a correggere i dilemmi morali del mondo contemporaneo.

## Come funziona

All'interno di ogni essere umano c'è un sistema sottile che ha dei centri di energia (chakra) e dei canali (nadi) che si prendono cura della nostra vita spirituale, mentale, emotiva e fisica. Alla base della colonna vertebrale nell'osso sacro, risiede l'energia spirituale più sottile (Kundalini), che nella maggior parte degli esseri umani è in uno stato dormiente.

Il risveglio della Kundalini, o Realizzazione del Sé, è stato il fine di tutti i sistemi di Yoga e delle tradizioni spirituali. Questo evento ha luogo quando la Kundalini passa attraverso i sette chakra e sbucca dall'osso della fontanella in cima alla testa dove si unisce con l'energia onnipervadente, portando allo stato dello yoga. Si tratta di un processo vivente, che avviene in modo del tutto naturale e spontaneo, e può essere verificato sotto forma di una brezza fresca che fluisce dalla sommità della testa.

Tutti lo possono sentire e verificare su se stessi.

Nel passato, quest'esperienza era possibile solo a pochissime anime, che avevano raggiunto un alto grado di evoluzione attraverso una vita di austerità. Oggi, come Shri Mataji Nirmala Devi dice, l'umanità è entrata in una nuova era, "il tempo della fioritura", in cui questa esperienza della Realizzazione può essere ottenuta facilmente, spontaneamente, e a livello di "massa" con il metodo di Sahaja Yoga.

La parola "Sahaja" significa spontaneo, o innato, mentre la parola "Yoga" significa unione con il Divino. In Sahaja Yoga, il risveglio della Kundalini ha luogo senza sforzo, come tutto avviene in Natura. Come un seme germoglia, così la Realizzazione è un processo naturale vivente: è il processo vivente della crescita della nostra consapevolezza.

Non è richiesto denaro per questa genuina conoscenza spirituale. Come Shri Mataji ci ricorda, Dio non comprende il denaro. Dopo tutto, quale prezzo abbiamo pagato per nascere?

La Realizzazione del Sé rappresenta il prossimo passo evolutivo nella consapevolezza umana. Ci apre una nuova dimensione chiamata consapevolezza collettiva, nella quale diveniamo capaci di sentire il nostro sistema sottile e quello degli altri, e capaci di correggere ogni squilibrio.

L'energia materna Kundalini, nella sua ascesa, nutre e purifica il nostro corpo sottile d'energia, riportandolo in uno stato di buon funzionamento. I benefici si percepiscono sia a livello psichico ed emotivo che a livello fisico, con sensibili miglioramenti della nostra salute.

# Prima Meditazione per Attivare la Kundalini

Un semplice esercizio di meditazione, per favorire l'ascesa della Kundalini e per stabilizzare l'esperienza dello Yoga, consiste nel portare la mano destra in corrispondenza ai vari chakra (centri sottili d'energia) sulla parte sinistra del corpo e ripetere delle affermazioni che facilitano il passaggio della Kundalini.

Rivolgendosi alla Kundalini, riflesso in noi dell'Energia Primordiale, chiedere:



Madre, sono io lo Spirito?  
(3 volte)

**2**



Madre, sono io il maestro di me stesso?  
(3 volte)

**3**



Madre, per favore dammi la pura conoscenza.  
(6 volte)

**4**



Madre, io sono il maestro di me stesso.  
(10 volte)

**5**



Madre, io sono lo Spirito.  
(12 volte)

**6**



Madre, io non sono e non mi sento colpevole di nulla.  
(16 volte)

**7**



Madre, io perdono tutti compreso me stesso.

**8**



Madre, se io ho fatto qualsiasi cosa contro lo Spirito, per favore perdonami.

**9**



Madre per favore, dammi lo yoga, l'unione con l'assoluto, dammi la realizzazione del Sé.  
(7 volte)