

**SAHAJA YOGA** è un metodo unico di meditazione basato su un'esperienza denominata **Realizzazione del Sè** (risveglio della Kundalini) che ogni essere umano può sperimentare. Grazie a questo processo si verifica una trasformazione interiore che ci rende spontaneamente morali, uniti, integrati, equilibrati e gioiosi. Si può realmente percepire il potere onnipervadente divino come una brezza fresca, come descritto in tutte le religioni e tradizioni spirituali del mondo.

Tale trasformazione è stata sperimentata da centinaia di migliaia di persone in Italia e in altri 90 paesi del mondo. È completamente gratuita, poiché nessuno deve pagare l'esperienza dell'amore divino.

## **Yoga**

"Sahaja Yoga è diverso dagli altri tipi di yoga perché inizia con Realizzazione del Sè".

## **La conoscenza delle radici**

Creato da Shri Mataji Nirmala Devi nel 1970, Sahaja Yoga è un metodo di meditazione che conduce a una svolta radicale nello sviluppo della consapevolezza umana. Sahaja significa "spontaneo", Yoga "unione con il proprio Sè".

È basato su un'esperienza chiamata Realizzazione del Sé (il risveglio della dell'energia Kundalini) che ogni essere umano può sperimentare.

Attraverso questo processo inizia una trasformazione interiore che dona alle persone un benessere fisico, emotivo e spirituale. Ormai sono migliaia le persone che in più di 90 paesi hanno provato e sperimentato questa trasformazione.

## **Profezie**

Migliaia di anni fa, in numerose tradizioni spirituali e religiose del mondo è stato profetizzato l'avvento di Sahaja Yoga, come Tempo della Fioritura. In questi tempi moderni di crisi, tanti ricercatori della verità avrebbero avvertito questo collegamento con lo Spirito.

Al tempo stesso, in questi tempi moderni molti ricercatori della verità sono stati ingannati seguendo falsi insegnamenti di persone auto-proclamate guru, interessate solo ai soldi o al potere, ma non allo Spirito (pericoli dei falsi guru).

## **Il prossimo passo della nostra evoluzione collettiva**

Con la pratica di Sahaja Yoga, la nostra consapevolezza guadagna una nuova dimensione in cui la verità assoluta può essere percepita in modo tangibile - attraverso il nostro sistema nervoso centrale. Come conseguenza di questo avvenimento, la nostra ascensione spirituale avviene senza sforzo e si ottiene l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale come sottoprodotto di questo *sviluppo della consapevolezza*.

Comprendiamo quindi che non siamo questo corpo, mente, ego, condizionamenti, emozioni o intelletto, ma qualcosa di una natura eterna che risiede nel nostro cuore in una condizione pura e indisturbata - il Sè o lo Spirito. Lo Spirito è la fonte della vera conoscenza, della pace e della gioia. La Realizzazione del Sé è la realizzazione di questo collegamento con lo Spirito, che come Shri Mataji afferma, è un diritto di ogni essere umano.

## **Meditazione**

La meditazione non è una fuga dal mondo, e viene spesso considerata una tecnica di rilassamento, che ci permette di bilanciare le nostre tendenze, generate dalla nostra personalità e dal nostro stile di vita.

### **Meditazione Sahaja & Yoga**

La meditazione Sahaja è molto di più, è l'esperienza dello Yoga, cioè l'unione tra il nostro Spirito e lo Spirito Cosmico (in sanscrito Paratman), la connessione con il Potere Onnipervadente dell'Amore Divino, l'energia cosmica che permea l'intero universo (in sanscrito Paramchaitanya).

Lo Yoga può essere realizzato solo con l'aiuto della Kundalini che attraversa tutto il sistema sottile fino al settimo chakra. Shri Mataji ha scoperto questo metodo, diverso dall'Yoga classico, e più adatto all'uomo moderno. Il primo passo per poter meditare è ottenere la Realizzazione del Sé.

### **Lo stato di meditazione**

La meditazione sahaja non è un'azione, ma uno stato e si riconosce fondamentalmente dall'esperienza della *consapevolezza senza pensieri* : la mente interrompe il suo solito rumore di fondo e diventa assolutamente tranquilla. Per ottenere questo stato non è necessario "concentrarsi" su diversi punti del corpo oppure visualizzare immagini. È la Kundalini stessa che ci guida in questo processo. Si può sperimentare un silenzio interiore ed i problemi, le preoccupazioni della vita di ogni giorno vengono affrontate con maggiore serenità.

### **L'armonia dello Spirito**

Progredendo in Sahaja Yoga si comincia a sentire nel cuore una grande gioia ed un grande amore, che riconosciamo come manifestazione del nostro Spirito, del nostro Sè.

I vari metodi e tecniche disponibili in Sahaja Yoga hanno l'obiettivo di pulire il sistema sottile, la cui percezione affiora nella meditazione. Tali metodi diventano via via più profondi ed efficaci permettendo ad ognuno di conoscere se stesso e di sviluppare una totale armonia con l'esistenza.

## **Energia Kundalini - il principio femminile**

La *Kundalini* è il potere del desiderio puro dentro di noi, un'energia spirituale materna che si trova allo stato dormiente dentro tutti gli esseri umani. I fondamenti di questa forza vivente sono l'auto-organizzazione, auto-rigenerazione ed ascesa. Con l'auto-organizzazione sostiene e protegge.

## La Kundalini in medicina

il nome dell'osso triangolare posto all'estremità della colonna vertebrale "*osso sacro*" ci suggerisce che le civiltà antiche sapessero che in quest'osso risiede un'energia sacra. In più, il fatto che la medicina usi come simbolo il "caduceo", che rappresenta la Kundalini (il serpente) e i canali laterali di energia sottile significa che questa conoscenza esisteva già da tempo.

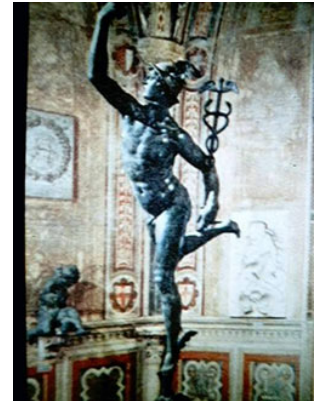
L'energia residua, conosciuta come Kundalini, si deposita in tre spire e mezzo nell'osso triangolare disposto all'estremità del midollo spinale (osso sacro). Il nome sacrum indica chiaramente che le civiltà antiche sapevano che in quest'osso risiede un'energia sacra.



Simbolo della medicina. Dai tempi antichi la medicina usa come simbolo il "caduceo", che rappresenta (il serpente) e i canali laterali di energia sottile. I serpenti rappresentano la Kundalini sulla Sushumna Nadi e i nostri canali energetici Ida e Pingala Nadi.

Giambologna, "Mercurio", 1550, scultura in bronzo, Museo del Bargello, Firenze.

In antichità Mercurio era il mago e il guaritore deo, riconoscibile dal caduceo che diventò poi il simbolo dei medici. Una delle interpretazioni del bastone o Caduceo di Mercurio è quella della Pace Personificata, rappresentata alla sommità del Caduceo da un paio d' ali che si ergono al di sopra dei due serpenti.



Dopo la nascita, Kundalini rimane nell'osso sacro, in stato dormiente. Solo durante la Realizzazione del Sé, l'energia sottile passa attraverso i centri nel cervello e si addensa lungo il suo cammino in sei nuovi centri denominati "chakra". Una volta risvegliata, Kundalini "sorge" dalla sommità della testa, zona denominata fontanella, che è particolarmente mole ai neonati.

## La Kundalini nelle tradizioni spirituali

Questa conoscenza è antica, ma per lungo tempo è rimasta a disposizione esclusivamente di pochissime anime realizzate, mantenuta segreta e trasmessa da guru a discepolo, poiché la Realizzazione del Sé era estremamente difficile da ottenere.

### UPANISHAD

"Ella sgorga dal centro della base

E sale dritta

Fino all'apertura del Brahman

In Lei è l'Energia

Tale un serpente arrotolato su se stesso

Sfavillante come mille folgori,  
Delicata come una tige di loto.

---

## **BIBBIA**

"Quando verrà lo Spirito della verità, vi guiderà verso la verità totale."  
VANGELO: Gioimages I-13

"Lei, il Santo Soffio, sorveglia ognuno e ha la padronanza di tutti i poteri, sia di quelli domati come di quelli che non lo sono".  
VANGELO di Filippo, Scritti Gnostici

---

## **CORANO**

"Quel giorno metteremo un sigillo sulle loro bocche, ma le loro mani parleranno e i loro piedi testimonieranno quello che hanno compiuto".  
Sourat Ya Sin 65

"Non avete visto come Dio ha creato sette cieli l'uno sopra l'altro?"  
Noè, XV-16

---

## **TESTO BUDDHISTA**

"L'assenza di pensieri è "Bodhi" (conoscenza).  
Il loto dai mille petali si apre, trasformato dal soffio."  
Testo Buddista

---

## **ZOHAR**

"Nei tempi a venire, il santo benedetto curerà il mondo e ristabilirà il soffio nei figli dell'uomo affinché i loro giorni si prolunghino sempre."  
ZOHAR, Ber-II

## **La Kundalini in architettura & nelle arti plastiche**

Monumenti e strutture architettoniche usano il simbolo della Kundalini sotto forma di spirale, oppure il serpente. Ci sono stati visionari, anime realizzate che hanno realizzato rappresentazioni della Kundalini. Il più recente artista è William Blake.

Nel campo dell'architettura possiamo trovare magnifici esempi di rappresentazioni simboliche della Kundalini in strutture a spirale che costituiscono un veritabile Axis Mundi che collega il mondo terreno con una Realtà superiore.



Minareto della moschea di Samara, 848-852, Iraq.  
La scala elicoidale e la sua forma ricordano i gradi dell'ascesa spirituale (Maqamat).



"Gesù fra i dottori. "  
Affresco del Butinone in cui Gesù sconfigge gli intellettualismi proprio sulla sommità di una spirale.



La Scala di William Blake nell'ascesa verso Dio.



Cattedrale di Orvieto

Rapresentazione di Maria che tiene la spirale nella mano sinistra.



La Dea Matsu detiene la spirale sacra nella mano.

### **Personalità illuminate**

Esistono tantissime personalità che hanno descritto, in una maniera molto simbolica, la Kundalini e il processo d'illuminazione.

### **M.K.GANDHI**

"La mia convinzione è che tutte le grandi religioni del mondo siano vere. La religione è un albero solo con tanti rami. Se si vedono solo i rami si può essere tentati di dire che ci sono tante religioni, ma se si vede l'albero, si capisce che esiste solo una grande religione."

### **ECKHART**

"La Grazia porta Dio nell'anima; e da lì sgorga una divina fontana d'amore che riporta l'anima in Dio"

### **Kundalini in natura**

Il 5 maggio 1970 presso Bordi in India, Shri Mataji Nirmala Devi dopo 2 giorni trascorsi in completa meditazione, è testimone dell'apertura cosmica del Sahasrara Chakra grazie al risveglio della Kundalini Primordiale. Tale evento è paragonabile all'inaugurazione di una sorta di rete internet divina.

Shri Mataji Nirmala Devi è in Inghilterra negli anni '70 e nel 1979 a Stonehenge percepisce la Kundalini del luogo.

I cerchi nel grano, o crop circles, cominciano a manifestarsi proprio a partire dalla metà degli anni '70, in Inghilterra e sembrano una sorta di linguaggio divino.



**La Madre di tutti i pittogrammi,**

come è stata denominata la formazione apparsa a Barbury Castel il 16 luglio 1991 (foto.1) descrive proprio la kundalini che si irradia (con i cerchi concentrici) dal centro di un triangolo (osso sacro). Ella è simboleggiata dalla spirale nel vertice in basso e quando si mette in movimento (cerchio a forma di ruota a destra) permette di raggiungere l'Unità (rappresentato dal

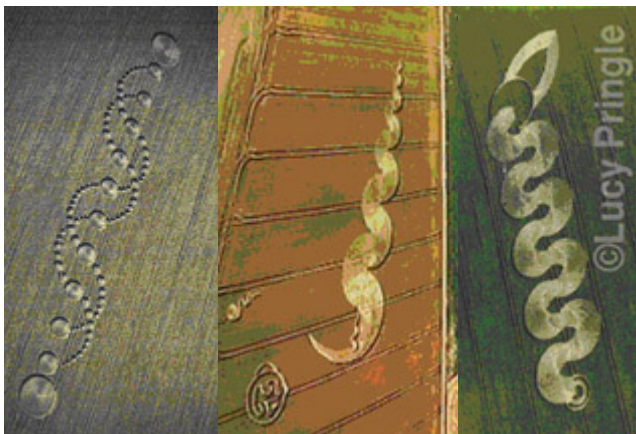
cerchio a sinistra).

La spirale, o meglio il movimento a spirale, è dunque la caratteristica di ogni forza creativa nell'universo: dalle forme primordiali di vita alle galassie, fino alla muscolatura del nostro cuore (foto.2), nel microcosmo (vedi il DNA) e anche nel macrocosmo.



Singolari formazioni di Cerchi nel Grano sono apparse anche in questa direzione. La formazione apparsa a Pewsey ai piedi di uno dei famosi cavalli bianchi il 17 luglio del 2002 è la perfetta rappresentazione di un monile o chiocciola (foto 4).

Assai numerose sono state nel corso degli anni le formazioni a spirali o che comunque riguardano il movimento a spirale. La kundalini nella sua ascesa verso la sommità della testa ricorda molto il movimento a spirale del DNA, il codice genetico che è alla base della vita (foto 5).

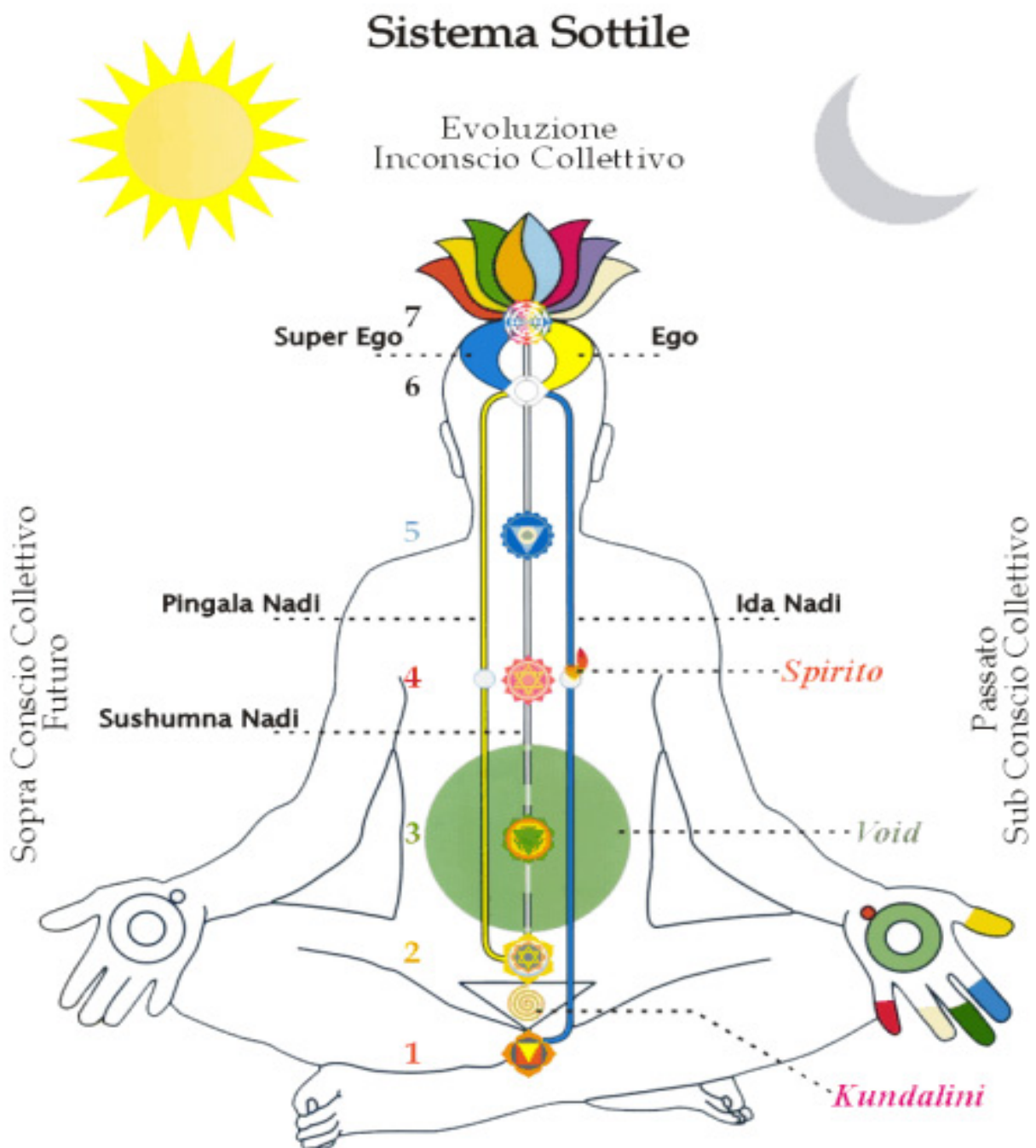


Dopo aver attraversato il 6° chakra, conosciuto anche come terzo occhio (foto 7), ci porta nel Regno dei Cieli, il Sahasrara (foto 8). La splendida formazione apparsa a Woodborough il 13 agosto 2000 descrive bene il sahasrara chakra così come può essere ammirato su alcune rappresentazioni del Buddha (foto 9).



## I Canali energetici

All'interno di ogni essere umano c'è una rete di nervi e organi sensoriali che interpreta il mondo fisico. Allo stesso tempo, dentro di noi si trova un sistema sottile di canali (nadi) e di centri di energia (chakra) che si occupano del nostro essere a livello fisico, intellettuale, emotivo e spirituale. Queste qualità sono intatte dentro di noi e anche se non sono sempre manifeste, non possono essere distrutte.





*il canale di sinistra (di colore blu nella foto) corrisponde al nostro passato, alle emozioni, i desideri, l'affettività. Termina nel superego, che è il deposito di tutte le nostre memorie, abitudini e condizionamenti.*

*Il canale di destra (colore giallo) corrisponde alle nostre azioni e pianificazioni, alla nostra attività fisica e mentale. Termina nell'ego, che ci dà l'idea di individualità, il senso di separazione dal mondo che ci circonda.*

*Il canale centrale è il canale dell'ascesa, il potere che sostiene il nostro sviluppo e ci guida, coscientemente o inconsciamente, verso la più alta consapevolezza del Sahasrara (settimo chakra).*

*Quando la Kundalini è risvegliata, queste qualità cominciano manifestarsi spontaneamente e si esprimono nella nostra vita. Quindi, meditando con regolarità, diventiamo automaticamente molto dinamici, creativi, sicuri ed allo stesso tempo molto umili, amorevoli e compassionevoli. È un processo che si sviluppa da sé quando la Kundalini sale e inizia a nutrire i nostri chakra.*

## **I chakra, centri energetici del nostra sistema sottile**

I chakra sono conosciuti nella cultura orientale ormai da secoli, la poesia indiana li paragona a fiori di loto ciascuno avente un numero diverso di petali, corrispondente al numero di funzioni svolte.

### **Mooladhara Chakra** (plesso pelvico)



Il primo chakra è situato sotto l'osso sacro in cui risiede la Kundalini, e il suo aspetto principale è l'innocenza. L'innocenza è la qualità grazie alla quale percepiamo la gioia pura di un bambino, senza le limitazioni del pregiudizio o dei condizionamenti. L'innocenza ci dà la dignità, l'equilibrio e il senso dell'orientamento e dello scopo della nostra vita. Non è altro che semplicità, purezza e gioia.

### **Swadisthan Chakra** (plesso aortico)



Il secondo chakra è il chakra della creatività. Al livello fisico si occupa del nostro fegato, dei reni e del basso addome. Quando pensiamo troppo, questo centro viene svuotato d'energia e se si disequilibra completamente possono insorgere malattie come la leucemia o il diabete.

### **Nabhi Chakra** (plesso solare)



Il terzo chakra è quello che ci dà il senso di generosità, di soddisfazione completa e di contentezza. Il Nabhi chakra di ci dà l'ascesa spirituale, un senso interiore di giustizia e di moralità e un equilibrio completo a tutti i livelli della nostra vita.

### **Chakra Anahat** (plesso cardio-polmonare)



Il quarto chakra, il chakra del cuore, è dove risiede il nostro spirito, il nostro vero Sè, che è eternamente puro e inalterabile, come un brillante diamante nascosto dentro di noi, testimone di tutte le nostre azioni. Al livello fisico, questo chakra si occupa del nostro cuore e dei polmoni - se bloccato può causare l'asma o varie affezioni del cuore.

### **Vishuddhi Chakra** (plesso cervicale o cervico-branchiale)



Il quinto chakra è il chakra della diplomazia, dei rapporti puri con altri e del giocoso distacco. Le tendenze a dominare gli altri o a sentirsi dominati dagli altri, il senso di superiorità o di inferiorità e tutte le gelosie vengono rimossi quando questo chakra è nutrito dalla Kundalini.

### **Aghnya Chakra** (chiasma ottico)



Il sesto chakra è il chakra del perdono e della pietà. Il perdono è il potere di lasciar andare la rabbia, l'odio e il rancore e per scoprire, in umiltà, la nobiltà e generosità dello Spirito. È quello che dissolve l'ego, i condizionamenti, le abitudini, le idee false del razzismo e tutte le nostre identificazioni errate.

### **Sahasrara Chakra** (sistema limbico)



Il settimo centro integra tutti i chakra e le loro rispettive qualità. È l'ultima pietra miliare dello sviluppo della consapevolezza umana. Al giorno d'oggi, siamo a un livello che corrisponde a questo chakra, e la nostra coscienza può facilmente entrare in questo nuovo regno della percezione, che è oltre la nostra mente e concetti limitati e che diventa assoluta al livello del Sahasrara. Questo chakra ci dà la percezione diretta e assoluta della Realtà sul nostro sistema nervoso centrale.

SHRI MATAJI:



### **Nascita e Infanzia**

Shri Mataji Nirmala Devi è nata il 21 marzo 1923 in una famiglia di religione cristiana a Chindawara, India. I suoi genitori erano Prasad e Cornelia Salve, discendenti diretti della dinastia reale degli Shalivahana. Vedendo la bellezza di questa bambina che era nata con una luminosità senza macchia, la chiamarono Nirmala, che significa 'immacolata'.

Nata con la completa Realizzazione del Sé, Shri Mataji aveva, fin dalla più tenera età una comprensione completa del sistema nervoso umano e delle relative controparti energetiche. Per conoscere il vocabolario scientifico associato a questi soggetti, ha studiato medicina e psicologia al Christian Medical College di Lahore.

### **La battaglia per la libertà dell'India & Mahatma Gandhi**

I suoi genitori hanno svolto un ruolo chiave nel movimento di liberazione dell'India dalla sovranità britannica. Suo padre, vicino al Mahatma Gandhi, fu un membro dell'Assemblea costituente dell'India e contribuì a scrivere la prima costituzione dell'India libera. Era un famoso studioso, padrone di 14 lingue, e ha tradotto il Corano in Marathi. Sua madre fu la prima donna in India a ricevere una Laurea Summa cum Laude in Matematica. Da bambina, Shri Mataji ha vissuto con i suoi genitori nell'ashram di Mahatma Gandhi.

Gandhi comprese la saggezza di questa bambina, che era solito chiamata 'la sua Nepali' a causa dei tratti Nepali del suo viso. Seppur in giovane età, la sua profonda comprensione era evidente a Gandhi, che le chiese frequentemente consiglio sulle materie spirituali.

La partecipazione di Shri Mataji alla lotta per la libertà fu notevole. Nel "Movimento di liberazione dell'India" annunciato da Gandhi nel 1942, fu persino arrestata e imprigionata con altri combattenti per la libertà per la sua partecipazione attiva a questo movimento.

### **Il mondo diplomatico**

Poco prima dell'indipendenza dell'India sposò Sir C.P. Srivastava, uno dei funzionari statali più coscienti dell'India, il primo cittadino indiano che fu nominato cavaliere dalla regina d'Inghilterra. In India si ritiene che sia la moglie la sorgente della fortuna del marito - e questo è certamente il caso di Sir C.P. Srivastava. Salì molto rapidamente nelle fila del governo benchè fosse una persona assolutamente onesta. Fu segretario del primo ministro Shri Lal Bahadur Shastri

durante gli anni 1964-66. Shastri stesso fu un modello ideale di primo ministro nella storia politica dell'India. In seguito fu eletto per 16 anni successivi Segretario Generale dell'Organizzazione Marittima Internazionale delle Nazioni Unite. Mentre la fama di Sir C.P. Srivastava si muoveva dalla storia dell'India verso il palcoscenico mondiale, Shri Mataji, dopo aver svolto la sua mansione familiare e cresciuto due figlie, ha intrapreso la sua missione spirituale.

### **Nasce Sahaja Yoga**

Pur essendo consapevole del proprio dono non sapeva però come per metterlo a disposizione di tutta l'umanità. Sapeva che tutte le personalità spirituali venute precedentemente su questa terra come Gesù, Maometto, Buddha e altre hanno incontrato difficoltà nel comunicare la verità direttamente alla gente.

Mentre ponderava sui multiformi problemi degli esseri umani, il **5 maggio 1970**, su una spiaggia solitaria di Nargol (circa 150 chilometri da Mumbai) un'esperienza spirituale divina ha riempito il suo essere e ha improvvisamente trovato una risposta alla sua domanda. Ha scoperto uno storico processo di Realizzazione del Sé di massa grazie al quale migliaia di persone hanno potuto ottenere questo collegamento al proprio Spirito e quindi una trasformazione interiore. Sahaja (= spontaneo) Yoga (= unione con il Sè) era nato.

### **Diffondere Sahaja Yoga**

Incredibilmente, senza alcun contributo finanziario da parte di nessuno, Shri Mataji non fa pagare per le Sue conferenze né per la Sua capacità di dare la Realizzazione del Sé, né una persona deve diventare membro di questa organizzazione. Shri Mataji insiste che non è possibile pagare per l'illuminazione e continua a denunciare i falsi 'guru' auto-proclamati più interessati alla borsa dei ricercatori che alla loro ascesa spirituale.

Dal 1970, Shri Mataji Nirmala Devi si è dedicata a tempo pieno, girando intorno al mondo per insegnare le tecniche della meditazione Sahaja Yoga. Ha dimostrato la sua capacità di innescare il risveglio del potere spirituale negli esseri umani (Kundalini) a un livello di massa. Durante i suoi viaggi in tutto il mondo, ha parlato regolarmente a platee di 10.000 - 20.000 persone nelle nazioni dell'ex Europa dell'Est ed ha riempito anno dopo l'anno la Royal Albert Hall a Londra con le sue conferenze su Sahaja Yoga. Come ospite ufficiale della ex Unione Sovietica, ha permesso a più di 100.000 persone di ottenere la Realizzazione del Sé.

Oggi ci sono centri di Sahaja Yoga in oltre 90 nazioni.

Shri Mataji Nirmala Devi ha dedicato la sua vita a innescare l'ascesa spirituale dell'umanità attraverso la Realizzazione del Sè, reclamando il ruolo della donna nello sviluppo spirituale, e spingendo l'umanità a correggere gli odierni dilemmi morali. Sembra che la visione di Gandhi sia in via di compimento grazie a questa grande donna, venerata come compassionevole Madre Divina dai suoi seguaci.