# IL /\/ETODO SahajaYoga

andidata due volte al Premio Nobel per la Pace, Shri Mataji Nirmala Devi con l'introduzione del metodo di Sahaja Yoga è l'unica persona che sia stata capace di risvegliare a livello di massa un'energia interiore che, secondo lo Yoga classico, è alla base della salute, dell'equilibrio e del benessere di ciascuno di noi. Sahaja Yoga, che significa yoga spontaneo, è ormai familiare a milioni di persone in tutto il mondo. Attraverso semplici pratiche di meditazione accessibili a tutti, questo metodo permette di elevare il livello di consapevolezza dell'individuo, consentendogli di migliorare il proprio stato di salute fisica e di equilibrio interiore, diventando così fonte di benessere per la propria famiglia, per la comunità in cui vive e quindi per la società intera.



Non ci può essere pace nel mondo finché non ci sarà pace dentro di noi Shri Mataji Nirmala Devi





"Se desiderate la Realizzazione del vostro Sé, e l'ottenete,potete diventare consapevoli a livello collettivo, persone amorevoli e diplomatiche Shri Mataji Nirmala Devi

n ognuno di noi è presente un sistema energetico detto "sottile" composto da tre canali e da sette centri chiamati chakras, Questo sistema controlla e sostiene gli organi vitali, il nostro apparato linfatico, i plessi nervosi ed l'apparato immunitario. Questo corpo sottile invisibile è estremamente importante nella nostra vita perché governa anche tutta la sfera dell'equilibrio emotivo, psichico e spirituale. Alla base di questo sistema, nell'area del nostro osso sacro giace, in stato

dormiente, un'energia vitale, conosciuta nella tradizione sanscrita come Kundalini.

Ouesta è il riflesso in ciascuno di noi dell'energia che in natura permette al più piccolo dei semi di trasformarsi nel più grande degli alberi, che governa il ciclo delle stagioni, che organizza la materia in maniera ordinata nel miracolo della vita. Quando l'energia Kundalini si risveglia dentro di noi, e spontaneamente ascende lungo il nostro corpo sottile, riattiva quello che la medicina chiama il sistema

"parasimpatico". Passando attraverso ciascuno dei centri di energia, porta loro nutrimento e vitalità fino a raggiungere l'area limbica all'apice della nostra testa. Il risveglio dell' l'energia Kundalini è immediatamente verificabile sulle mani e sopra la testa con la percezione di una sottile brezza, Questo processo prende il nome di Realizzazione del Sé e può essere trasmesso da una persona che pratica con regolarità il metodo di Sahaja Yoga a chiunque altro lo desideri.



## MEDITAZIÓNE

"La Realizzazione del Sé è lo Yoga, l'unione. Il congiungersi del microcosmo al macrocosmo. Il collegamento dell'energia individuale con l'energia che pervade l'Universo" Shri Mataji Nirmala Devi



uando ci si riferisce alla meditazione spesso si intende l'atto di sedersi tranquillamente a pensare o a pregare. Il vero senso della meditazione. così come ci è stato tramandato dalla più antica tradizione orientale, è molto più profondo. La vera meditazione può essere descritta come l'esperienza di un silenzio interiore rigenerante, come il raggiungimento di uno stato di pace profonda pur in una condizione di lucida coscienza del mondo circostante. Questo è

soltanto l'inizio di una intima trasformazione che ci può condurre verso un livello di consapevolezza più elevato, per giungere a toccare il nostro Sé interiore, eterno ed immutabile. Fino ad oggi la difficoltà nel raggiungere questo stato, ambito da tutti gli insegnamenti spirituali, ha fatto considerare quest'esperienza quasi una chimera, disponibile soltanto per pochi eletti al prezzo di lunghe e costanti pratiche ascetiche. Oggi, con il metodo di Sahaja Yoga, la vera meditazione è

divenuta accessibile con semplicità a tutti coloro che desiderano stare meglio.

Gli insegnamenti di Sahaja Yoga vengono divulgati sempre a titolo gratuito. Sono facilmente accessibili a tutti nelle migliaia di centri presenti in tutto il mondo così come nelle città italiane. L'elenco dei centri dove è possibile avvicinarsi alla conoscenza ed alla pratica di Sahaja Yoga è consultabile sui siti internet: www.sahajayoga.org (in lingua inglese) www.sahajayoga.it (in lingua italiana).



### NEL SOCIALE

Partecipare attivamente nella costruzione di una società migliore



l modello moderno di società, insieme al benessere economico. porta spesso con sé un'infinità di controindicazioni che sfociano nella disgregazione della comunità. Ci troviamo di fronte ad una vasta gamma di problemi di carattere individuale e collettivo che costringono le persone più deboli ad affrontare difficoltà più grandi della loro capacità di risolverli, Frustrazioni, aggressività, stati di depressione, difficoltà di

inserimento, dipendenze, uso di stupefacenti, violenza appaiono problemi insormontabili e le istituzioni sembrano non avere risorse sufficienti per fronteggiarli adeguatamente.

### L'INSOSTITUIBILE FORZA DELLA SOLIDARIETÀ

Le lacune delle amministrazioni pubbliche in campo sociale sono spesso colmate dal lodevole impegno di persone che, volontariamente, a titolo religioso piuttosto che laico, dedicano parte del proprio tempo libero ad attività di solidarietà ed assistenza.

Queste azioni in fin dei
conti recano beneficio a chi
le riceve, ma anche a chi le
presta. Tali iniziative d'altra
parte funzionano nella
misura in cui alla base
dell'azione volontaria c'è
spirito altruistico ed amore
disinteressato per il
prossimo.

### SAHAJA YOGA ALLA BASE DI UN NUOVO MODELLO DI IMPEGNO NEL SOCIALE

Sahaja Yoga interviene nel volontariato no-profit aiutando le persone in difficoltà, non solo attraverso il contatto umano, ma anche e soprattutto con il risveglio dell'energia Kundalini, presente in tutti noi, e con l'impiego di semplici tecniche di meditazione.

Grazie ad esse si rafforza l'autostima ed aumenta la sicurezza dell'individuo che trova dentro di sé energie positive per contrastare con maggior efficacia droghe, dipendenze e violenza.



ornire gli strumenti per recuperare l'equilibrio interiore, aiuta in molti casi a ritrovare il ruolo perduto nella società. L'amore e la comprensione trasformano le persone in sorgenti di equilibrio e di pace per se stesse e per la collettività. Lavorare a questo livello sottile si sta dimostrando un metodo d'intervento di efficacia mai sperimentata in precedenza nel sociale.

### UNA NUOVA ERA DELLA SOLIDARIETÀ

In più di ottanta paesi e in trent'anni di attività, il metodo di Sahaja Yoga è stato offerto ed insegnato gratuitamente apportando miglioramenti nella qualità della vita di molte persone con notevoli trasformazioni salutari, come ad esempio: Nella città di New York la presenza dei volontari di Sahaja Yoga in centri per la riabilitazione dall'uso di droghe, come il "Centro Su Casa" in Lower Manhattan, è stata pubblicamente riconosciuta come assai efficace nel processo di recupero dalle dipendenze. Nella casa di correzione Riker's Island presso New York centinaia di detenuti



hanno imparato a praticare il metodo di Sahaja Yoga. In India è stata creato il Center for Destitute Women "Nirmal Prem" presso Noida – New Delhi (India), un'organizzazione non governativa (NGO) finalizzata a migliorare le condizioni di vita delle donne e degli orfani abbandonati

La Comunità di Servizio del Nord America gestisce corsi di meditazione Sahaja Yoga per l'organizzazione "Battered Womens' Shelter" a Berkeley, California

Nei reparti femminili del Carcere di San Vittore a Milano si sono tenuti regolari corsi di Sahaja Yoga per le detenute.



### NELLA SCUOLA

Per una scuola che prepari al cammino della vita



o sviluppo della scienza e di qualsiasi altra attività creativa richiede la libertà interiore. Questa libertà dello Spiritoconsiste nella liberazione del pensiero umano dai limiti dei pregiudizi sia autoritari che sociali e nella conservazione della propria indipendenza anche nella quotidianità della propria vita.

Questa libertà interiore è un dono della natura raro e talmente prezioso che è fondamentale per l'individuo ricercarlo. (Albert Einstein)

### L'INSOSTITUIBILE MISSIONE DELLA SCUOLA

La missione della scuola nella crescita dell'individuo, dall'infanzia all'età adulta, è davvero di cruciale importanza per costruire la società di domani. Nei programmi scolastici ed accademici si dimentica spesso che la formazione teorica e pratica è importante ma non è sufficiente. La scuola dovrebbe essere soprattutto

dovrebbe infatti prepararci ad affrontare la nostra esistenza con saggezza ed equilibrio. Dovremmo quindi imparare a godere del patrimonio che nessuno potrà mai sottrarci: l'infinito ed inesplorato mondo di risorse interiori di cui ciascuno di noi è naturalmente dotato. Le nostre scuole ed università difficilmente preparano a tutto ciò e spesso i giovani si trovano di fronte a problemi e frustrazioni. Aggressività, incapacità di concentrazione. depressione, apatia interferiscono con gli obiettivi educativi istituzionali e non favoriscono certo il raggiungimento di un più elevato livello di consapevolezza.

Sahajayoga.it

L METODO DI SAHAJA YOGA NELLA SCUOLA Grazie al grande lavoro a livello sottile che può compiere il metodo di Sahaja Yoga, si può creare nello studente un terreno fertile sul quale costruire una personalità più dinamica e completa, rispettosa di sé e degli altri, generosa e aperta alle esigenze della collettività. L'introduzione del metodo di Sahaja Yoga nel mondo dell'educazione ha seguito fino ad oggi due percorsi fondamentali:

L'offerta al mondo degli insegnanti di programmi di aggiornamento professionale che si basano sul metodo di Sahaja Yoga, Tra questi spicca l'esperienza di un progetto pilota condotto in Italia attraverso l'operato dell'Associazione no-profit "Nirmala Vidya" a Milano. Ouest'associazione dal 1997 eroga programmi di formazione per insegnanti di diverso grado (dalla scuola per l'infanzia alle scuole superiori). Questi dopo aver frequentato i corsi di "Nirmala Vidya", a loro volta riversano i benefici effetti del metodo Sahaj sui propri studenti riportando ottimi risultati.

La creazione di strutture scolastiche internazionali fondate sugli insegnamenti di Sahaja Yoga e sul modello educativo del Mahatma Gandhi, Tali scuole offrono, in un contesto che integra i programmi di studio più aggiornati, percorsi formativi dall'infanzia agli studi pre-universitari. Oltre agli insegnamenti tecnici, scientifici ed umanistici viene valorizzato lo sviluppo della sensibilità artistica, creativa e spirituale, I programmi sono ideati per integrare studenti provenienti da ogni parte del mondo con l'obiettivo di fornire le basi per sviluppare un sapere globale, al di là delle loro identificazioni ed orizzonti culturali.

Da studenti e insegnanti vengono spesso riportati una serie di benefici tra i quali:

√ Attenzione più chiara e focalizzata

✓ Rinnovata motivazione nell'affrontare gli studi

✓ Incremento nell'autostima e nella fiducia in sé stessi

√ Miglioramento nella capacità di gestire lo stress e l'ansia

✓ Abbandono di abitudini scorrette e di dipendenze
✓ Migliore comprensione delle proprie potenzialità √ Rafforzamento delle doti di intelligenza emotiva

Sono stati inoltre ottenuti sensibili risultati nello sviluppo delle capacità di apprendimento in bambini affetti da deficit dell'attenzione (ADHD) e da difficoltà comportamentali. Sono anche numerosi gli istituti universitari presso i quali si tengono programmi di Sahaja Yoga sia per studenti che per il personale docente. Tra questi:

Princeton University
Harvard University
MIT (Massachusetts Institute
of Tecnology)
Berkeley University
University of Pennsylvania
University of Indiana
Miami University
University of Toronto
(Canada)
Politecnico di Milano
Università La Sapienza,
Roma



### PER LA SALUTE

Migliorare il nostro stato di salute senza sforzo



I metodo di Sahaja Yoga permette in modo molto semplice di entrare nello stato di vera meditazione. Recenti studi mostrano che. attraverso la meditazione, è possibile migliorare l'equilibrio generale del nostro corpo sottile. I suoi 7 centri di energia (chakra) contengono una sorta di "codice genetico" della nostra personalità perfetta, ma molto spesso queste qualità vengono offuscate da abitudini, comportamenti e circostanze che, al di là della nostra volontà, possono ostacolame la piena espressione.

II metodo più semplice per riportare in armonia ed equilibrio il nostro sistema sottile passa proprio dal risveglio dell'energia Kundalini e dalla pratica costante della meditazione secondo Sahaja Yoga. Con questo metodo i centri di energia (chakra) si possono rilassare, aprendosi come dei fiori che sbocciano alla luce del sole. In questo modo le nostre energie migliori cominciano a fluire con evidenti effetti sulla personalità e sulla salute fisica.

IL VALORE DELLA
MEDITAZIONE NELLA
RELAZIONE MENTE CORPO - SPIRITO
II valore della meditazione

per esplorare la relazione tra la mente ed il corpo è riconosciuto in molte culture orientali, ma anche l'occidente appare sempre più interessato a far luce su questo campo di conoscenza. In particolare è riconosciuta l'importanza della sfera emotiva sul corpo umano. L'effetto di integrazione reciproca tra la mente, il corpo e lo spirito può essere sperimentato grazie alla percezione del proprio sistema sottile, che diviene alla portata di tutti con il rivoluzionario metodo di Sahaja Yoga,

Salute e malattia

Secondo l'approccio della medicina olistica, come di quella omeopatica ed ayurvedica, iI sistema sottile è alla base di tutte le nostre funzioni fisiche e mentali. Il suo stato di equilibrio è allo stesso tempo causa ed effetto del nostro stato di salute o di malattia. In altre parole salute e malattia del corpo fisico e del corpo sottile si muovono in perfetta sincronia. Quando c'è equilibrio c'è salute e quando l'equilibrio viene a mancare può manifestarsi la malattia.



### N QUALE MODO CI PUÒ AIUTARE IL METODO DI SAHAJA YOGA

Sahaja Yoga permette il risveglio spontaneo dell'energia Kundalini, chiave per accedere direttamente al nostro sistema sottile. La pratica regolare della meditazione può riportarlo in equilibrio e migliorare lo stato generale di salute. E' stato inoltre dimostrato che attraverso il metodo di Sahaja Yoga si possono abbandonare senza sforzo dipendenze da alcol e fumo. Per coloro che sono già in buona salute, Sahaja Yoga aiuta a mantenere una vita fisicamente ed emotivamente sana ed equilibrata.

### Tra gli altri sono stati presentati studi scientifici in merito a:

Studi comparati sulla cura dell'asma e delle malattie psicosomatiche attraverso le tecniche di Sahaja Yoga Prof. U.C. Rai - Sahaja Yoga Hospital Center - Bombay, (India)

Studi sulla cura dell'asma attraverso Sahaja Yoga presso il Department of Complementary Medicine -University of Exeter (USA). Studi sul contributo della meditazione di Sahaja Yoga alla Medicina Olistica – a cura del Dr. Ramesh Manocha presentati alla Conferenza Internazionale di Medicina Olistica nel 2000 (Lorne, Victoria – Australia) e pubblicati nel testo "Pathways to Holistic Health" - Monash Institute of Public Health.

Effetti nella cura di bambini con problemi di iperattività e di attenzione - Royal Hospital for Women at Randwick - Sydney (Australia). Studio condotto nel 2001 sul tema "Sahaja Yoga nella cura degli stati asmatici da moderati a critici" presso l'Institute of Respiratory Medicine, University of Sydney, Australia a cura degli studiosi Dr R. Manocha, Dr G.B. Marks, P. Kenchington, D.Peters, C.M.Salome

Studio condotto nel 2001 attraverso l'uso dell'elettroencefalogramma ad alta risoluzione sull'emissione delle onde Theta ed Alfa durante gli stati di meditazione -Laboratorio di Psicofisiologia Istituto di Micerca Medica di Stato -Accademia Russa delle Scienze Mediche -Novosibirsk , Siberia Alcuni dei progetti che vedono l'applicazione del metodo di Sahaja Yoga in campo medico: International Sahaja Yoga Hospital Center a Bombay, (India). Clinica internazionale dove si cura applicando esclusivamente le tecniche di Sahaja Yoga.

Centro Internazionale di Ricerca presso Bombay (India). Centro scientifico per lo studio degli effetti del metodo di Sahaja Yoga nel trattamento del cancro e delle malattie psicosomatiche.

National Institutes of Health di Bethesda, Maryland (USA) Ricerche sull'uso delle di tecniche Sahaja Yoga in campo medico.

Thunderbird Samaritan and John C. Lincon Hospitals, Phoenix (USA) lezioni di "Meditazione per la medicina"

Seminario sulla cura dallo stress patrocinato dall'Health departement, Cambrige Hospital and Conostoga College Kitchner, Ontario (Canada)



### SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

hri Mataji Nirmala Devi è nata nel 1923 a Chindwara nell'India centrale, da una famiglia di origine cristiana. Da giovanissima, partecipò alla lotta non violenta per l'indipendenza del suo paese. Gandhi fu molto colpito dalla saggezza e dalla maturità di una ragazza così giovane ed al tempo stesso dotata di non comuni qualità spirituali.

La visione di pace ed unità universale di Shri Mataji continua oggi il sogno del Mahatma Gandhi.

Nella sua ricerca di piena comprensione del funzionamento della personalità umana, Shri Mataji studiò medicina al Medical College di Lahore. Più tardi sposo Sir C.P. Shrivastava, che fu per anni Segretario Generale dell'Agenzia per gli Affari Marittimi dell'ONU (IMO)



La creatrice del metodo **Sahaja Yoga** 

con sede a Londra. Shri Mataji è madre di due figlie e felice nonna di diversi nipoti.

Shri Mataji, oratrice energica e dinamica, è capace di comunicare punti di vista profondi e rivelatori sui molti problemi dell'umanità in maniera semplice ed accessibile a tutti. E' stata ospite in parecchi seminari e convegni internazionali, tra questi è intervenuta alla Conferenza Internazionale sulla Donna organizzata dalle Nazioni Unite del 1995 a Pechino.

Sahajayoga.it

a più di trent'anni Shri Mataji viaggia instancabile per il mondo, intervenendo su argomenti quali la pace tra i popoli ed il ruolo delle donne, ma soprattutto donando l'esperienza della Realizzazione del Sé a tutti coloro che la desiderano. Shri Mataji non fa pagare nulla per le sue conferenze, né per la sua capacità di dare la Realizzazione del Sé. Spiega infatti che non è possibile pagare per ottenere il proprio risveglio interiore. Oltre alla diffusione di Sahaja Yoga Shri Mataji si è impegnata nella creazione di scuole internazionali per bambini, di organizzazioni per migliorare le condizioni economiche delle donne abbandonate in India ed ha fondato una clinica dove si curano i pazienti con le tecniche terapeutiche non invasive di Sahaja Yoga.

Grazie al suo straordinario lavoro per il benessere dell'umanità e per la pace mondiale, Shri Mataji ha ricevuto numerosi riconoscimenti internazionali, tra cui:



Due volte candidata al premio Nobel per la Pace

Roma 1986, Shri Mataji è stata dichiarata "personalità dell'anno" dal governo italiano

San Pietroburgo (Russia), 1993: nominata Membro Onorario dell'Accademia delle Scienze e delle Arti di San Pietroburgo (nella storia di questa Istituzione solo dodici persone banno ricevuto tale nomina, tra queste Albert Einstein)

Brasilia (Brasile) 1994, il sindaco consegna a Shri Mataji le chiavi della città

Pechino (Cina), 1995: relatrice ed ospite ufficiale del Governo della Repubblica Popolare Cinese alla Conferenza Internazionale delle Nazioni Unite sulla Donna

India 1995, la televisione nazionale indiana ba prodotto una serie televisiva a puntate su Shri Mataji (un'ora per puntata), trasmessa in prima serata

Bucarest (Romania), 1995, laurea bonoris causa in Scienze Cognitive dall'Università Ecologica

Roma, 1996 premio Internazionale per la pace "La Pleiade"

Londra (UK), 1997: personale omaggio reso a Shri Mataji da Claes Nobel (pronipote di Alfred Nobel, fondatore della Nobel Fondation) alla Royal Albert Hall di Londra.

Berkely (Usa) 2000, il sindaco della città proclama il 5 giugno 'Giorno di Shri Mataji Nirmala Devi'

Washington (Usa) 2000, Discorso del deputato Eliot Engle, dello stato di New York, alla Camera dei Rappresentanti in onore di Shri Mataji





### TESTIMONIANZE

Ayatollah Medhi
Rouhani – Leader
Musulmano Sciita
da una lettera pubblica
scritta dall'Ayatollah in
occasione del compleanno
di Shri Mataii nel 1995)



ei ha dedicato tutta la Sua vita alla diffusione ✓ della moralità ed all'evoluzione di una maggior consapevolezza nell'umanità attraverso l'amore e la compassione e con l'obiettivo della Conoscenza del Sé. Per questo motivo ha fondato un movimento la cui unica meta è la conoscenza del Divino e che tutti noi Musulmani dovremmo prendere come modello. Non ha forse proclamato anche il Profeta "Colui che conosce sé stesso, conosce dayvero Dio"? E' cosa ovvia che l'umanità non sarà mai soddisfatta

E' cosa ovvia che l'umanità non sarà mai soddisfatta finché non sarà riuscita a trovare un equilibrio tra il mondo materiale e la spiritualità...

...Sono convinto che attraverso il costante sforzo ed impegno potremo trasformare questo sacro ed antico sogno in realtà... ...Voglio esprimerLe il mio più sincero sentimento di gratitudine e riconoscenza, condivisi da tutti i Musulmani d'Europa e da tutta la comunità Sciita, per tutti gli sforzi e sacrifici da Lei fatti nel perseguire la pace nel mondo.

(da un discorso pubblico indirizzato a Shri Mataji dall'Ayatollah Rouhani presso la Royal Albert Hall di Londra nel 1997)

...Noi (Musulmani) troviamo nel nostro testo sacro, il Corano, insegnamenti che indirizzano alla ricerca della conoscenza del "Sé Supremo". Il modo concreto per mettere in pratica questo messaggio ci viene oggi offerto da Shri Mataji Nirmala Devi...

...L'esperienza della Realizzazione spontanea del Sé, rivelata da Shri Mataji attraverso Sahaja Yoga, è in perfetta armonia con gli insegnamenti dell'Islam...

...La sua vita esemplare ne

fa un simbolo perfetto ed un modello di come dovrebbe essere le donne Musulmane. Possa la loro richiesta di giustizia, il loro sincero desiderio di vita spirituale e di dignità trovare eco nel Vero Islam. Questo renderà possibile la fine di tutte le ingiustizie che vengono ancora commesse contro le donne in nome della religione.



Dr. D.Y. Patil – Presidente Fondatore del Ramrao Adik Education Society, India (da un intervento del Dr. D.Y. Patil in riconoscimento all'operato di Shri Mataji nel 1995)

i sono tante persone che sono state curate da Shri Mataii da malattie considerate incurabili attraverso la scienza e e la pratica di Sahaja Yoga, Sahaja Yoga lavora sul sistema nervoso parasimpatico ed ha a che fare con i centri sottili di energia, che sono alla base della nostra salute fisica. emotiva, mentale e spirituale. Ci sono medici in tutto il mondo che stanno curando i loro pazienti e facendo dottorati di ricerca su Sahaja Yoga...

...Il fantastico lavoro di Shri Mataji è stato riconosciuto universalmente, poiché lei ha condotto programmi per la realizzazione spirituale che hanno promosso la pace tra gli uomini di differenti razze e culture. Non ho parole per descrivere adeguatamente la trasformazione unica che sta portando. L'ha donata a così tanti uomini e donne in tutti i paesi del mondo. Questi sono diventati morali e puliti, hanno sviluppato equilibrio e pace interiore, guardano ad ogni essere umano con la massima considerazione e

rispetto. Questi sono gli effetti visibili dei poteri divini di Shri Mataji, che è ricolma di compassione ed amore per gli esseri umani. La sua conoscenza del sistema sottile è perfetta ed è ormai verificata scientificamente... Ho testimoniato a questo eccezionale sviluppo con grande ammirazione e rispetto. Il metodo di Sahaja Yoga introdotto da Shri Mataji è l'unica strada davvero efficace per raggiungere veramente la pace globale passando dall'interiorità di ogni individuo.

Dr. George Patrik, Ph.D.

– Presidente del
Dipartimento di terapia
riabilitativa presso il
National Institute of Health
di Bethesda, Mariland
(USA)

Voglio rendere noto che molti nostri pazienti sottoposti a studi clinici nel nostro istituto hanno tratto beneficio dalla pratica di Sahaja Yoga.... ed anche alcuni componenti del personale ospedaliero hanno partecipato regolarmente agli incontri con soddisfazione. Vi ringrazio sentitamente per aver reso disponibile questo efficace metodo che dà un contributo importante alla salute ed alla pace.

Maria Gerena, Capitano – Casa di correzione di Rikers Island -Dipartimento di Correzione della Città di New York (USA)

I detenuti mi riferiscono di quanto siano riusciti a ridurre il proprio livello di stress attraverso le tecniche di meditazione apprese. Siete stati davvero efficaci e vi considero una risorsa per il sevizio di cui sono responsabile.

Denise Donovant – MA, Assistant Director del Centro di recupero dalle tossicodipendenze "Su Casa" - New York City (USA)

L'utilizzo della meditazione nel processo di abbandono delle tossicodipendenze è nuovo per il Centro "Su Casa". Siamo sorpresi e compiaciuti della consistente adesione volontaria che ha attratto i nostri ospiti verso i programmi di meditazione. Mentre il metodo della comunità terapeutica richiede spesso la partecipazione obbligatoria ai gruppi di terapia, in questo caso non è stato necessario. Intendiamo proseguire la positiva esperienza di collaborazione sia all'interno del Centro, che nei luoghi di residenza dei pazienti.



Claes Nobel – Presidente dell'Associazione Internazionale United Earth (da un discorso rivolto a Shri Mataji da Claes Nobel – pronipote di Alfred Nobel, il creatore della fondazione Nobel – tenuto nel 1997)



'operato di Shri Mataji Nirmala Devi, attraverso al Realizzazione spontanea del Sé, ci permette di distinguere ciò che è giusto, l'assoluta Verità e la Pace assoluta...

...Coloro che seguono gli insegnamenti di Shri Mataji e che ho incontrato in ogni parte del mondo, sono radiosi di pace interiore e di equilibrio e dovrebbero essere chiamati "Ambasciatori della Terra". Il dono di Shri Mataji conferisce discriminazione per comprendere la Verità e per evitare gli estremismi della fede cieca e del fanatismo. Fino ad oggi si è parlato a sufficienza di "sviluppo sostenibile" per il Pianeta Terra, c'era finalmente bisogno di

qualche fatto concreto...

Onorevole Eliot L. Engle

– Deputato dello Stato di
New York alla Camera
dei Rappresentanti Washington D.C. (USA)
(dall'intervento dell'Onorevole
Eliot L. Engle alla Camera dei
Rappresentanti in
riconoscimento all'operato
internazionale di Shri Mataji
nel 2000)

...La meditazione Sahaja Yoga, dalla sua nascita nel 1970 per opera di Shri Mataji Nirmala Devi, ha aiutato decine di migliaia di persone in più di 65 paesi a raggiungere una conoscenza spirituale più profonda di Sé che conduce ad una capacità più grande di diventare il proprio miglior maestro. La meditazione aiuta a identificare, guarire ed integrare il Sé spirituale, emozionale, intellettuale e fisico per migliorare la salute. Questa meditazione dà una sensazione di maggior integrazione e di

pace. Shri Mataji ha portato per gli scorsi 27 anni in tutto il mondo il messaggio della meditazione Sahaja Yoga, insegnando a occidentali ed orientali le loro comuni radici spirituali. Ha sempre offerto le tecniche di meditazione gratis per aiutare il maggior numero di persone a ottenere il risveglio. ...Nella sua recente visita a New York più di 3.000 persone hanno ricevuto la Realizzazione del Sé da lei... ...È una donna di profonda

...E una donna di profondi compassione ed amorevolezza la cui spiritualità ha migliorato il mondo.



### SAHAJA YOGA NEL MONDO

ahaja Yoga International è una rete di associazioni locali senza scopo di lucro che, operano grazie all'azione di volontariato delle persone che praticano costantemente il metodo proposto da Shri Mataji. Costoro offrono il loro tempo libero con il semplice desiderio di far condividere ad altre persone la pratica e gli insegnamenti che hanno portato notevoli benefici alla loro vita.

Sahaja Yoga ha aiutato centinaia di migliaia di persone in più di novanta paesi a liberarsi da dipendenze dall'alcol e dalle droghe, a vincere malattie anche molto gravi, a ritrovare i veri valori dell'esistenza o più semplicemente a stare meglio con sé stessi e con gli altri.

Gli insegnamenti di Sahaja Yoga vengono divulgati sempre a titolo gratuito.



Infatti Shri Mataji dice:

"E" un vostro diritto ottenere la Realizzazione del Sé, non è possibile pagare per ottenere il risveglio della Vostra Kundalini".

Gli insegnamenti di Sahaja Yoga sono facilmente accessibili a tutti nelle migliaia di centri presenti in tutto il mondo così come nelle città italiane. L'elenco dei centri dove è possibile avvicinarsi alla conoscenza ed alla pratica di Sahaja Yoga è consultabile sui siti internet:

www.sahajayoga.org (in lingua inglese)

www.sahajayoga.it (in lingua italiana).

Sahajayoga.it