

## Grandi Testimonianze

"La mia convinzione è che tutte le grandi religioni del mondo siano vere.

La religione è un unico albero 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."

**M.K. GANDHI**

"Verrà mai il giorno in cui sentiremo con le dita della mano, i grandi segreti che percepiamo solo con le dita della fede?"

**K. GIBRAN: I segreti del cuore**

"Nell'oscurità ci vuole una luce per vedere quella "cosa" unica, invisibile. Questa "cosa" invisibile, l'ho trovata perché la luce è nascosta nel mio corpo stesso."

**KABIR: Il canto dell'amore**

## Informazioni

MUSICA INDIANA

E MEDITAZIONE

MERCOLEDÌ-12/10/2011

ALLE ORE 21.00

PRESSO

"CASA DEL VOLONTARIATO"

VIA ORIANI 44-RAVENNA

PER INFO 328/2017343

SEGUIRÀ CORSO GRATUITO

IL MARTEDÌ ORE 21.00

In un mondo che è alla continua ricerca di soluzioni, per risolvere i problemi personali e collettivi, se anche tu stai cercando un approfondimento del senso stesso dell'esistenza, Shri Mataji Nir-mala Devi propone una via. Essa permette di costruire una società equilibrata e serena, dove la pace e la salute si realizzano, prima di tutto, nella profondità di noi stessi.

Con Sahaja Yoga si sviluppa: armonia, gioia di vivere, amore per l'arte e la musica, la bellezza di amicizie autentiche disintesse.

Sahaja Yoga non è una rigida organizzazione o congregazione spirituale: si tratta di un processo per raggiungere uno stato dell'essere, esperienze reali e spontanee.

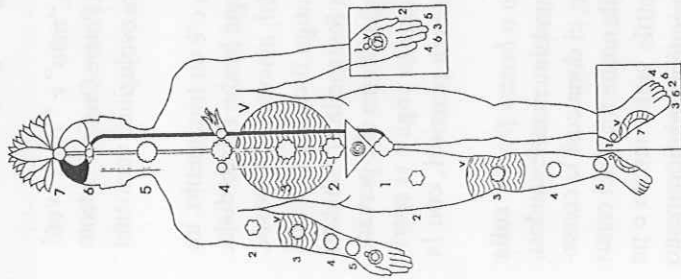
Lo stato di yoga di cui parlano i Veda, l'unione con il Tutto, l'armonia universale dove ogni tensione sparisce e ogni aspirazione si risolve. Budda lo chiama "Samadhi", la Bibbia "Regno di Dio", lo Zen "Satori" etc.

"...Senza la pace interiore non avremo mai la pace nel mondo. Il modo migliore, più sicuro, per ottenere la pace nel mondo è che le organizzazioni di massa, quali che siano i loro riferimenti teorici, le organizzazioni religiose, quelle di natura finanziaria, scientifica o politica si rendano conto di che cosa sia veramente la pace interiore. Ed è proprio quello di cui stiamo parlando... la realizzazione del Sé".  
dal discorso di Klaus Nobel alla presenza di Shri Mataji, 3 luglio 1997 alla Royal Albert Hall di Londra.

"In un mondo complicato dallo stress gli individui che sono capaci di trovare il loro equilibrio emotivo sono molto più capaci di contribuire positivamente alle comunità che hanno intorno".

Shirley Dean, sindaco della città di Berkeley, nel suo saluto di benvenuto a Shri Mataji nell'estate 2000.

In Italia, come in altre 80 Nazioni, Sahaja Yoga viene insegnato gratuitamente come iniziativa di volontariato sociale.



Shri Mataji Nirmala Devi

# SAHAJA YOGA

UN'ESPERIENZA ACCESSIBILE A TUTTI

*La fonte del benessere è interiore  
conosci te stesso  
per raggiungere pace, equilibrio e  
gioia di esistere*

*"La realizzazione del Sé è un vostro diritto  
e non può essere comprata"*

Shri Mataji Nirmala Devi



VISHWA NIRMALA DHARMA



Sri Mataji Nirmala Devi

È una donna straordinaria, che da decenni si adopera per la pace e la comprensione tra i popoli.

Nata il 21 marzo 1923 a Chindwara in India, ha partecipato alla lotta di liberazione del suo paese ed ha vissuto da bambina nell'ashram di Gandhi, il quale si consultava a volte con lei proprio su questioni di natura spirituale.

Leader del movimento delle giovani donne al fianco del Mahatma, è stata più volte imprigionata e torturata. Sollecitata, dopo la liberazione dal dominio britannico, a partecipare all'attività politica, ha sempre preferito dedicarsi all'evoluzione spirituale del genere umano. Ha studiato medicina per alcuni anni, nel 1947 ha sposato C.P. Shrivastava, Segretario Emerito dell'Agenzia Maritima dell'Onu (IMO) al quale è stato conferito il titolo di *Sir* dalla regina Elisabetta.

Dal 1970 in poi, Shri Mataji ha dedicato la propria vita alla diffusione di Sahaja Yoga. In maniera del tutto disinteressata, sta insegnando alle popolazioni di tutto il mondo e di tutte le religioni come vivere in pace e armonia, grazie al raggiungimento della conoscenza di se stessi e della *coscienza collettiva*, l'una e l'altra indispensabili per una vita equilibrata e per l'unione dei popoli.

Quella di Shri Mataji è una vita a cui ispirarsi: donna dotata di una profonda conoscenza della natura umana, spirito di sacrificio e dedizione, oltre alla scoperta e diffusione di Sahaja Yoga, ha dato vita a diverse organizzazioni, tra le quali: una scuola internazionale per bambini in India; un ospedale e centro di salute a Bombay, dove con successo vengono impiegati i metodi di Sahaja Yoga; un'organizzazione per offrire protezione, istruzione e avviamento al lavoro alle donne indiane abbandonate con i loro figli; la compagnia teatrale "Teatro dei valori eterni"; l'Accademia di Musica e Belle Arti, già con sede a Nagpur, trasferita a Vaitarna presso Bombay. La sua attività, ha ricevuto e continua a ricevere importanti riconoscimenti a livello internazionale, specialmente legati all'attività di Sahaja Yoga.

SCHEMA DEL SISTEMA SOTTILE

**SUSHUMNA NADI**  
Canale centrale  
Sistema Autonomo  
Parasimpatico  
presente - evoluzione - gioia

U

**PINGALA NADI**

Canale destro  
Sistema nervoso  
simpatico destro

M

**YOGA**

Canale sinistro  
Sistema nervoso  
simpatico sinistro

A

**IDA NADI**



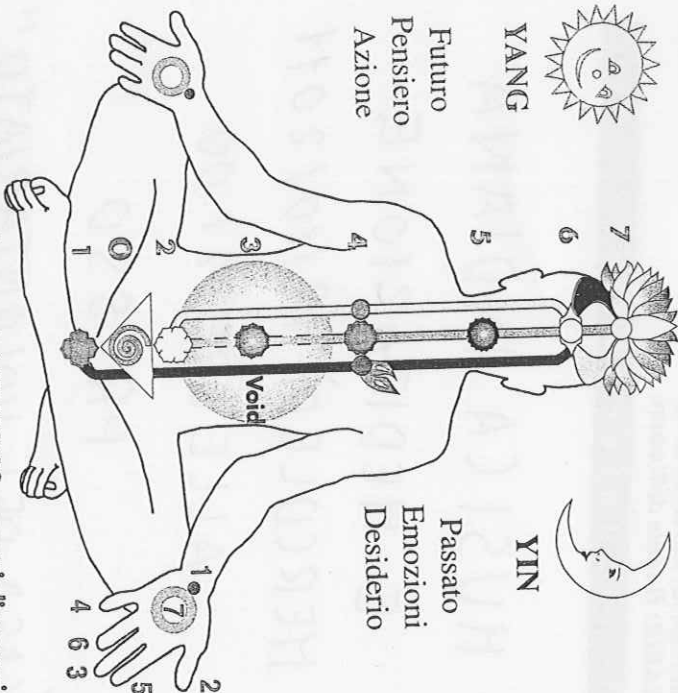
**YANG**

Futuro  
Pensiero  
Azione



**YIN**

Passato  
Emozioni  
Desiderio



Corrispondenze sul corpo dei CHAKRAS o centri di energia

- 1 - Mooladhara (Plesso pelvico)
- 2 - Swadishhan (Plesso Aortico)
- 3 - Nabhi (Plesso solare)
- 4 - Anahat (Regione Cardiacca)
- 5 - Vishuddhi (Regione cervicale)
- 6 - Agnya (Chiasma Ottico)
- 7 - Sahasrara (Area limbica)

- 0 - Kundalini (riflesso dell'Energia Madre Primordiale)
- 0 - Osso Sacro (Coccige, sede della Kundalini)
- A - U - M (Suoni dei tre canali di energia)

"Saha" vuol dire "con", "ja" significa "nato" e "Yoga" vuol dire "unione". L'unione spontanea con il Potere Onnipotente dell'Amore Divino. Si tratta della nostra evoluzione verso una coscienza più elevata.

Nell'osso Sacro di ogni essere umano c'è un frammento, un riflesso, allo stato dormiente, dell'Energia Madre Primordiale, in sanscrito chiamata Kundalini (*kundal*, *avvolta su se stessa, spirale*). Una volta risvegliata, sale lungo il canale centrale (Sushumna), fuoriesce dall'osso della fontanella (7° chakra) e connette l'essere umano con l'Energia Divina che pervade ogni atomo e ogni molecola. Qui avviene lo yoga e si sperimenta lo stato di consapevolezza senza pensieri, con la gioia che l'accompagna.

È anche possibile avvertire un *soffio* o *brezza fresca* sulla sommità della testa e sulle mani. La Kundalini manifestandosi, attraverso il sistema nervoso centrale, ci dona così la consapevolezza vibratoria: la percezione sulle nostre mani dei centri e dei flussi di energia. Il sistema sottile viene nutrito e ne vengono corretti i problemi, con conseguente miglioramento della salute fisica, mentale ed emozionale.

I BENEFICI DI SAHAJA YOGA

Questo metodo di meditazione, creato da Shri Mataji, consente di avviare in modo semplice, istantaneo e senza sforzo, la realizzazione del Sé: permette di diventare maestri di noi stessi; di acquisire la consapevolezza vibratoria attraverso la quale si può percepire lo stato del nostro essere interiore, imparare a superare le nostre debolezze, comprendere cosa è giusto e stabilire rapporti armoniosi con coloro che ci circondano. Centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo ne hanno tratto grandi benefici. Si può diventare veramente liberi dalle paure, dall'aggressività, dalle droghe, dagli egoismi, dai condizionamenti, e dai troppi pensieri; attori e spettatori del gioco della vita di cui apprezziamo sempre più il valore e lo scopo. L'essere umano inizia finalmente ad avvertire la ricchezza della sua vera natura: il Sé, che è l'Energia dello Spirito riflessa nel suo cuore. Si comprende quanto è stato detto nell'*Bibbia*: "voi siete stati creati a mia immagine e somiglianza".