

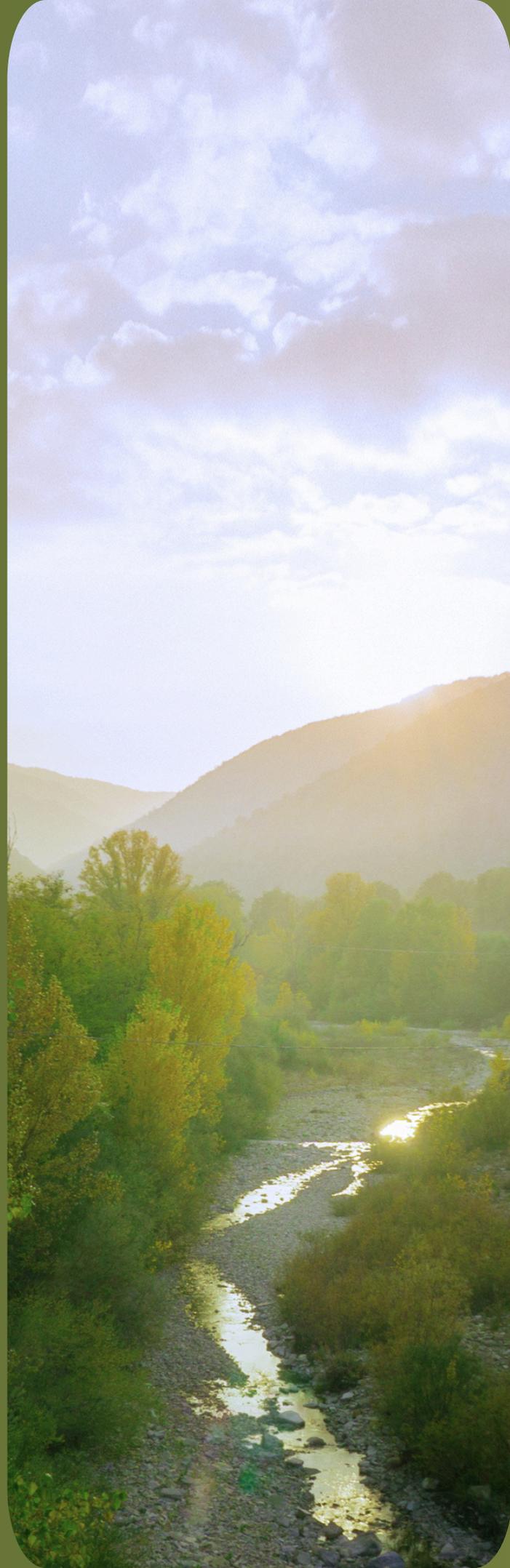
# SAHAJA YOGA

---

Recap di quello che è  
stato affrontato finora

- ✓ Cos'è Sahaja Yoga
- ✓ Il Sistema Sottile
- ✓ I tre Canali del  
Sistema Sottile

 SAHAJA YOGA



# Che Cos'è Sahaja Yoga

## Nascita

Nel 1970, Shrī Mātāji Nirmalā Devi fonda Sahaja Yoga, rendendo il risveglio della Kundalini accessibile a tutti. Questa energia, nel suo risveglio, favorisce l'equilibrio del sistema nervoso, con benefici fisici, mentali ed emotivi grazie alla meditazione costante.

---

## Come Funziona

Ogni essere umano possiede un sistema "sottile" con centri energetici (Chakra) e canali (Nadi), che supportano la nostra dimensione spirituale, mentale, emotiva e fisica. Alla base della colonna vertebrale risiede la Kundalini, l'energia spirituale dormiente. La Kundalini attraversa i sette chakra e si unisce all'energia universale, portando all'unione (Yoga). Questo processo naturale si manifesta come una brezza fresca sulla testa e sulle mani, ed è percepibile da chiunque.

---



## Shri Mataji

Nata il 21 marzo 1923 a Chinddwara, India, Shri Mataji ha contribuito alla lotta di liberazione indiana e ha vissuto nell'ashram di Gandhi. Dopo l'indipendenza, ha scelto di dedicarsi alla crescita spirituale dell'umanità. Dal 1970, con la fondazione di Sahaja Yoga, ha diffuso la pace interiore e il risveglio della coscienza collettiva a livello globale.

# Il Sistema Sottile

## Cos'è

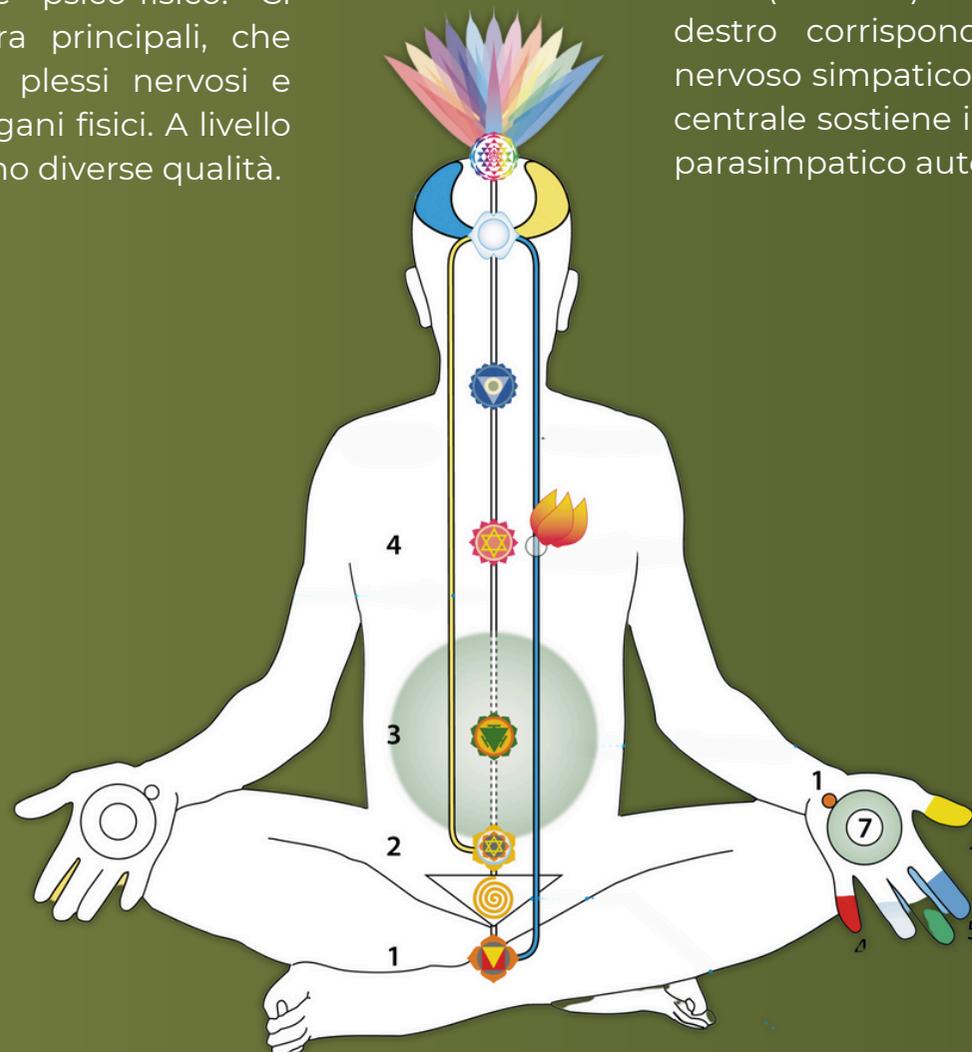
Il sistema sottile è un sistema energetico composto da plessi e canali che supporta il nostro corpo. Esso rappresenta la radice invisibile che anima e nutre il nostro organismo, rivelando le qualità e potenzialità di ogni persona. Comprende sette centri (chakra), tre canali (nadi), l'energia Kundalini e lo Spirito, o Sé interiore, situato vicino al cuore fisico.

## I Chakra

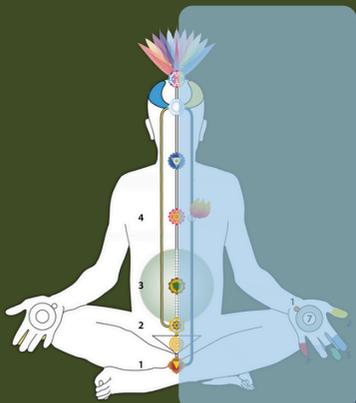
I chakra sono centri di energia rotanti in senso orario che, se attraversati liberamente dall'energia vitale, favoriscono il nostro benessere psico-fisico. Ci sono sette chakra principali, che corrispondono ai plessi nervosi e supportano gli organi fisici. A livello sottile, racchiudono diverse qualità.

## I Canali

Il nostro equilibrio interiore dipende dai tre canali energetici principali: Ida nadi (sinistro), Pingala nadi (destro) e Sushumna nadi (centrale). I canali sinistro e destro corrispondono al sistema nervoso simpatico, mentre il canale centrale sostiene il sistema nervoso parasimpatico autonomo.

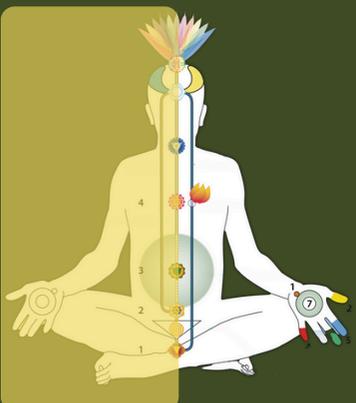


# I Canali



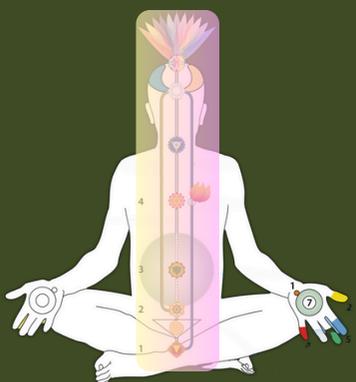
## Sinistro

Il lato sinistro rappresenta il desiderio e precede ogni azione, manifestando emozioni, sentimenti e intuizioni. È il lato lunare, quello che registra il passato e raccoglie i condizionamenti. Una persona orientata al lato sinistro può sentirsi vulnerabile, facilmente scossa dalle emozioni, e soggetta a disturbi emotivi. La purificazione del lato sinistro favorisce la sicurezza interiore, riducendo paure e sensi di colpa, e dona la gioia (ananda), uno stato oltre l'alternanza piacere/dolore.



## Destro

Il lato destro rappresenta l'azione e manifesta le attività fisiche, intellettuali e creative. È il lato solare, al futuro e all'affermazione di sé. Chi predilige il lato destro tende a un "complesso di superiorità", eccessiva fiducia e un'autorità che può sfociare in aggressività o aridità. Questa persona spesso giustifica gli eccessi con una razionalità priva di saggezza, rimanendo costantemente attiva e dimenticando la propria identità spirituale. Tale squilibrio può esaurire l'energia del lato sinistro.



## Centrale

Il canale centrale è il percorso dell'equilibrio perfetto. Esso rappresenta la via tra i canali destro e sinistro, conducendo alla Realizzazione del Sé. Per mantenere questo stato, è essenziale evitare gli estremismi. Questo canale corrisponde al sistema nervoso parasimpatico, gestendo funzioni autonome di cui non siamo consapevoli. Con il risveglio della Kundalini, il canale centrale si attiva, creando una connessione con il Potere Onnipervadente e consentendo di raggiungere un equilibrio naturale.