

Sahaja Yoga

Spiegato da Shri Mataji Nirmala Devi

'Saha' significa 'con', 'Ja' significa 'nato', 'Yoga' significa unione con il potere onnipervadente dell'amore Divino. Si tratta della nostra ascesa in una consapevolezza più elevata, un soggetto molto sottile, assolutamente valido che può essere provato.

Innanzitutto, bisogna essere **ricercatori della verità** e si dovrebbe accostare questo argomento con un atteggiamento scientifico. Dovrebbe essere trattato con rispetto come una ipotesi e, se si verificasse la sua verità attraverso esperimenti, accettato dalla gente onesta nello spirito dell'onestà. Perché ciò è per il totale benessere di ognuno e per il benessere del mondo intero [...].

Come descritto in tutte le scritture esiste un **onnipervadente potere dell'amore** di Dio (Paramachaitanya). È un potere sottile che compie tutto il lavoro vivente e che non può essere percepito al livello della consapevolezza umana. Sahaja Yoga significa che un ricercatore della verità (Sadhaka) ha come diritto di nascita di ottenere la **Realizzazione del Sè** (Atma Sakshat Kar) spontaneamente.

La Realizzazione del Sè o Conoscenza del Sè è il fine ultimo dell'evoluzione umana e anche di tutte le religioni.



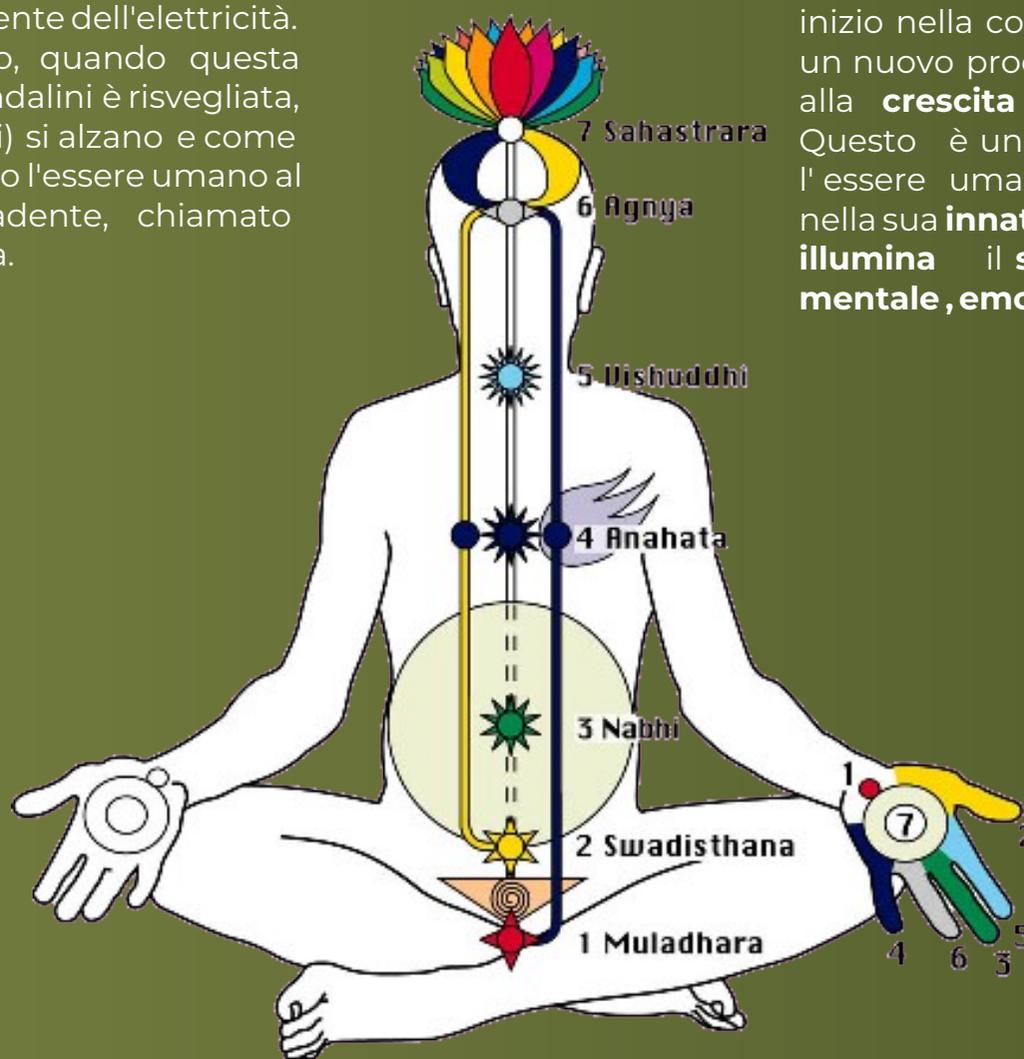
Shri Mataji, fondatrice di Sahaja Yoga

Questo è l'ultimo traguardo che un essere umano deve raggiungere, per il quale c'è un perfetto meccanismo vivente situato nella spina dorsale e nel cervello. Esso si sta sviluppando gradualmente con la nostra evoluzione. Questo meccanismo vivente funziona attraverso il suo potere e si manifesta nel sistema nervoso parasimpatico e in entrambi i sistemi nervosi simpatici. Qualsiasi cosa otteniamo nell'evoluzione è espressa dalla nostra mente conscia attraverso il sistema nervoso centrale.

A connetterci con questa energia sottile che permea ogni atomo e molecola, c'è anche il potere del puro desiderio, situato nell' **osso sacro** degli esseri umani e chiamato **Kundalini**. 'Kundal' significa 'spiral'. Esiste in tre spirali e mezza. C'è un coefficiente matematico Divino per quanto riguarda le tre spirali e mezza.

Quest'osso triangolare è chiamato 'sacro'; ciò significa che in Grecia, nei tempi antichi, si conosceva questo sacro potere divino della Kundalini; questa è la ragione per cui lo chiamarono 'osso sacro'.

L'osso sacro è posto alla base della spina dorsale e ha forma triangolare. La Kundalini è simile ad un filo che realizza un collegamento proprio come avviene tra un meccanismo elettrico e la sorgente dell'elettricità. Allo stesso modo, quando questa energia della Kundalini è risvegliata, i fili (alcuni di essi) si alzano e come risultato collegano l'essere umano al potere onnipervadente, chiamato Paramachaitanya.



È un **evento spontaneo**, è un **processo vivente**. L'intero processo evolutivo è stato un processo vivente, e **ora gli esseri umani sono arrivati allo stadio in cui devono ottenere l'ultimo stato di esistenza Spirituale attraverso la Realizzazione del Sè.**

Un essere umano può essere paragonato ad un seme spiritualmente inattivo, che non ha iniziato il suo processo vivente di crescita nella Spiritualità, ma quando viene messo nella Madre Terra, la Madre Terra ha il potere (con l'aiuto dell'acqua) di far germogliare il seme. Allo stesso modo **la Kundalini può essere risvegliata spontaneamente dal potere di Sahaja Yoga.**

Quando la Kundalini si alza, ha inizio nella consapevolezza umana un nuovo processo vitale che porta alla **crescita della spiritualità**. Questo è un nuovo stato in cui l'essere umano inizia a crescere nella sua **innata Divinità**. Ciò **nutre e illumina il suo essere fisico, mentale, emozionale e spirituale.**