

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI



SAHAJA YOGA

La via spontanea
alla REALIZZAZIONE DEL SÉ



SHRI MATAJI NIRMALA DEVI



SAHAJA YOGA

La via spontanea
alla REALIZZAZIONE DEL SÉ



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14647-0

Prima edizione BUR Gatti Blu: marzo 2020

Progetto grafico di Davide Vincenti

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)



SAHAJA YOGA

Tutte le pratiche, i consigli, le opinioni riportate in questo libro non intendono sostituire le cure e le metodologie mediche e psicologiche a opera di professionisti qualificati. Nessuna affermazione deve essere intesa come lesiva di alcuna credenza, religione, cultura.

[...]

Dovete chiedervi e scoprire: “Chi sono io?”.

Cristo ha detto: “Conosci te stesso”.

Maometto ha detto: “Conosci te stesso”.

Tutti loro hanno detto: “Conosci te stesso”.

Ciò significa che siete qualcosa di grande.

Interiormente avete tesori nascosti di cui non vi rendete conto.

Quando vi conoscerete, avrete rispetto per voi stessi,

non farete cose sbagliate,

non avrete collera, ma sarete un oceano d’amore.

Questo è ciò che deve essere, ciò che è Sahaja Yoga.

Shri Mataji Nirmala Devi – Delhi, 20 marzo 2001

INTRODUZIONE A SAHAJA YOGA

All'interno di ogni essere umano esiste un sistema detto "sottile", composto da centri di energia (chakra) e da canali (nadi) che si prendono cura della nostra dimensione spirituale, mentale, emotiva e fisica.

Alla base della colonna vertebrale, nell'osso sacro, risiede un'energia conosciuta come "Kundalini", che nella maggior parte degli esseri umani si trova in uno stato dormiente [vedi tavola 1, Il Sistema Sottile].

Il risveglio di questa energia porta alla cosiddetta Realizzazione del Sé, che ha luogo proprio quando la Kundalini passa attraverso sei chakra principali e fuoriesce dalla sommità del capo, nell'area denominata della fontanella e si unisce con l'energia onnipervadente, portando l'individuo allo stato di "Yoga", che significa, proprio, unione. Si tratta di un processo vivente, che avviene in modo del tutto naturale e spontaneo, e può essere verificato sotto forma di una brezza fresca che fluisce dalla sommità della testa e dai palmi delle mani. Tutti lo possono sentire e verificare su se stessi.

Nel passato questa esperienza era accessibile solo a