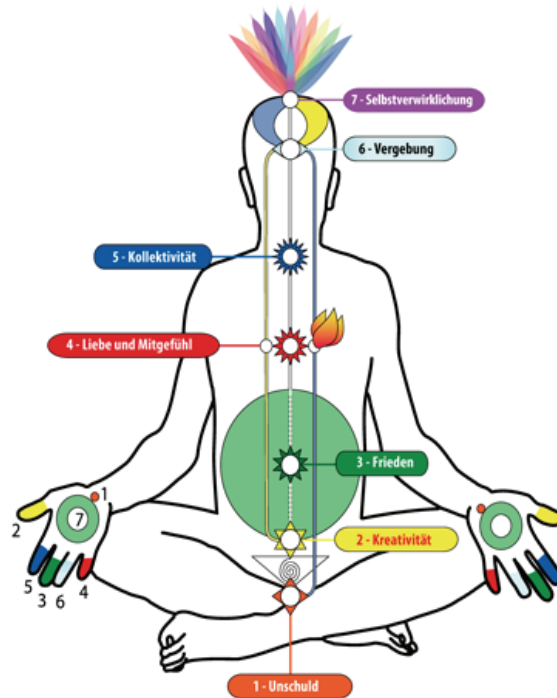


Sahaja Yoga - Überblick

(angeborene, spontane Verbindung)



Wie können Sie Ihren Alltag bewusster, freudiger und lebendiger gestalten?
Sahaja Yoga hat eine Antwort, schlicht und faszinierend!

Mit Sahaja Yoga zur Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis ist der wichtigste Schritt zu einem glücklichen, erfüllten und zufriedenen Leben. Wer möchte nicht ein ausgeglichener, souveräner Mensch sein, der mit sich und seiner Umwelt harmonisch und glücklich lebt, sich selbst liebevoll anerkennt und ebenso seine Mitmenschen achtet und respektiert? Diesen erstrebenswerten Zustand zu erlangen, ist nun nicht mehr nur einigen wenigen Auserwählten vorbehalten. Mit Sahaja Yoga können Sie durch gezieltes Üben und mit etwas Ausdauer wundervolle Ergebnisse erreichen. Begeben Sie sich auf den Weg zu ihrer eigenen Meisterschaft und lernen Sie ihr Leben richtig einzuschätzen und die nötigen Schritte zu tun, um glücklich zu leben und spirituell zu wachsen.

Energiesysteme (Chakren)

Gemäß den fernöstlichen Schriften der Weisheit besitzt jeder Mensch außer dem grobstofflichen Körper auch noch mehrere subtile, feinstoffliche Körper. Seit Jahrtausenden arbeiten sogar die medizinischen Systeme dieser Kulturen auf der Basis dieses Wissens (z.B. Akupunktur). Gemäß dem Yogapfad setzt sich das subtile System des Menschen aus den sogenannten Chakren (Energiewirbeln) und Nadis (Energiebahnen) zusammen. Die Chakren fungieren in uns als Kontrollzentren und die Nadis versorgen die jeweils zugeordneten Organe und Körperteile mit feinstofflicher Energie. Indem Sie dieses System kennen lernen, werden Sie bald in der Lage sein, Blockaden selbst aufzuspüren, diese positiv zu beeinflussen und somit viele Krankheiten und Probleme schon im Vorfeld abwenden zu können.

Kundalini

„Es gibt eine wundervolle Kraft, die immer war und immer sein wird. Wäre Sie nicht, gäbe es keinen hohen Weg der Erkenntnis, gäbe es kein Yoga. Aus ihr wird alles geboren, zu ihr kehrt alles zurück. Diese Kraft ist es, die verwandelt, behütet und erleuchtet. In Indien wird sie Kundalini genannt.“ (W.Steindl)

Im Menschen ruht diese geheimnisvolle Energie im Kreuzbein, welches darum schon von den alten Griechen und Römern als „Heiliger Knochen“ (lat.: Os Sakrum) bezeichnet wurde. Die Kundalini ist der mütterliche Aspekt der Natur in uns Menschen. Wird sie erweckt, steigt sie durch die Wirbelsäule auf und reinigt dabei das gesamte Energiesystem.

Selbstverwirklichung

„Es gibt zwei Welten. Eine mentale, das ist die Welt der Gedanken. Und eine geistige, das ist die Welt jenseits der Gedanken. Um von der einen Bewusstseinssebene in die andere zu gelangen, muss deine Kundalini erweckt werden. Sie alleine führt dich in den vierten Zustand, Turya genannt.“ (W.Steindl)

Die Erweckung der Kundalini-Energie wird Selbstverwirklichung genannt. Dieser Vorgang ist meist schon beim ersten Mal durch einen kühlen Hauch über dem Scheitel oder den Händen **deutlich fühlbar**. Sahaja Yoga ist keine Glaubenssache, sondern **Selbsterfahrung durch Spüren** dieser subtilen Energie, welche die Verbindung zum autonomen Nervensystem (dem Unbewussten) herstellt. Mit etwas Übung können Sie bald die Energiezentren auf ihrem zentralen Nervensystem selbst wahrnehmen und durch verschiedene Meditationstechniken ins Gleichgewicht bringen. Durch die reinigende Kraft der Kundalini werden Sie mit der Zeit fähig sich bewusst mit ihrer höheren Natur zu verbinden und diese als ihr wahres Selbst zu erkennen.

Wer kann die Kundalini erwecken?

In früheren Zeiten war es einigen wenigen Menschen vorbehalten, durch jahrelange Übungen und Meditationen einen Zustand zu erreichen, in dem ihnen ein selbstverwirklichter Yoga-Meister die Kundalini erwecken konnte. Heute, zu Beginn des Wassermannzeitalters ist die Zeit gekommen, dass, Dank der Erkenntnisse Shri Mataji Nirmala Devi's, viele Menschen ganz einfach und natürlich ihre

Selbstverwirklichung erhalten können, indem ihre Kundalini durch einen Menschen erweckt wird, der diese Erfahrung bereits gemacht hat.

Völlig ungefährlich

Entgegen vieler Gerüchte und Fehlinformationen muss gesagt werden, dass dieser Vorgang absolut ungefährlich ist und keinerlei negative Auswirkungen auf uns haben kann, wenn dies von einem Sahaja Yogi durchgeführt wird. Diese höchste, göttliche Energie ist unbestechlich und kann nicht missbraucht werden. Wenn wir nicht bereit sind mit unserer Kundalini-Energie zu arbeiten, wird sie nicht aufsteigen oder sich wieder zurückziehen und auf einen anderen Zeitpunkt warten, um aufzusteigen und unser subtiles System zu erleuchten. In vielen Büchern wird die Kundalini oft fälschlich mit unserer Sexualenergie (erstes Chakra) verwechselt, welche aber absolut nichts mit spirituellem Wachstum zu tun hat.

Wo und wie kann diese Technik gelernt werden?

Bei den Sahaja Yoga Abenden wird man durch kurze Vorträge in die Theorie und Praxis von Sahaja Yoga eingeführt. Durch Kennenlernen unserer Chakren und Energiebahnen (Zuordnen zu den Organen und Körperteilen, Erkennen der Qualitäten, Spüren von Störungen, Erkunden der Techniken, mit denen diese gereinigt werden können), kann man sich sehr schnell weiterentwickeln und verinnerlicht Strategien, die helfen, die täglichen Probleme aus der richtigen Sichtweise zu sehen und zu lösen. Sahaja Yoga Zentren gibt es auf der ganzen Welt und auch in Österreich.

Meditation

Meditation beginnt dort, wo das Bewusstsein von Gedanken frei wird. In der kollektiven Meditation lernt man richtig zu meditieren, um so diesen Zustand zu erreichen. In der Folge entwickelt man die Fähigkeit intuitiv inneres Wissen zu erlangen und diese Kraft an andere weiterzugeben. Sahaja Yoga kann nur in der Gemeinschaft wirklich erfahren werden, und daher ist der liebevolle, respektvolle Umgang miteinander Grundvoraussetzung für das eigene Wachstum.

Unabhängig und frei

So wie man für das Sonnenlicht, die Luft, das Wasser usw. grundsätzlich nichts bezahlen muss, ist auch die Erweckung dieser Energie kostenlos. Es ist sozusagen unser Geburtsrecht, dass wir eines Tages mit unserer höheren Natur verbunden werden und dies auf unserem zentralen Nervensystem auch spüren können. Jeder bestimmt selbst, wie schnell er wachsen möchte und erhält die Hilfe, die er jeweils benötigt. Allen Menschen steht diese natürliche, spontane Verbindung zu und jeder hat das Recht, diese Kenntnisse über die GÖTTLICHEN GESETZMÄSSIGKEITEN zu erfahren.

Sahaja Yoga ist keine Sekte. Sie treten keiner Vereinigung bei, bezahlen auch keine Beiträge und sind in all Ihren Entscheidungen frei. Alle Yogis haben einen Beruf und stellen kostenlos ihr Wissen über Sahaja Yoga zur Verfügung. Anfallende Aufwendungen werden aus freiwilligen Spenden finanziert.

Wer hat Sahaja Yoga gegründet?

Shri Mataji Nirmala Devi wurde am 21. März 1923 in Chindawa, Indien, in einer christlichen Familie geboren. Sie kam bereits selbstverwirklicht zur Welt und erkannte schon früh, dass sie ihre einzigartigen Fähigkeiten allen Mitmenschen zugänglich machen sollte. Sie gründete 1970 Sahaja Yoga mit der Vision, die Emanzipation der Menschheit zu ermöglichen. Seither arbeitet sie unermüdlich am Weltfrieden und der Harmonie in und zwischen den Menschen und wurde schon zweimal für den Friedensnobelpreis nominiert. Als junges Mädchen spielte sie eine bedeutende Rolle in der Freiheitsbewegung Indiens und wurde von Mahatma Gandhi in spirituellen Fragen zu Rate gezogen. Später studierte sie im Medizinischen College in Labor, Indien. Sie ist seit über 50 Jahren mit Sir C.P. Shrivastava, dem nunmehr pensionierten Generalsekretär der Maritimen Organisation der UNO verheiratet und bereits Urgroßmutter. Sahaja Yoga wurde durch die unermüdliche Arbeit von Shri Mataji auf der ganzen Welt etabliert. Sie ist eine wunderbare, würdevolle Dame, die stets darauf bedacht ist, den Menschen mit viel Geduld und Verständnis das Einmaleins der Naturgesetzmäßigkeiten zu lehren, damit jeder Mensch die Chance bekommt, seine eigene Meisterschaft (*Selbstverwirklichung – Zugang zu seiner höheren, göttlichen Natur*) zu erreichen. Die Sahaja Yogis verehren und lieben sie deshalb sehr.

Das Meister-Schüler Prinzip

So wie man normalerweise einen Lehrer konsultiert, wenn man ein Musikinstrument erlernen möchte, ist es in Indien üblich einen spirituellen Meister aufzusuchen, wenn man sich in diesen Belangen weiterentwickeln will. Ein echter spiritueller Meister trachtet danach seinen Schüler zur eigenen Meisterschaft zu führen. In der Welt der Spiritualität spielt Geld nur eine untergeordnete Rolle. Daher ist es leicht zu verstehen, dass man die Selbstverwirklichung nicht kaufen kann und die Meister der alten Weisheitstraditionen ihre Tätigkeit niemals gegen Geld anboten. Ein wahrer Meister hat die höhere, göttliche Natur vollständig in sich verwirklicht und stellt so für den Schüler das Symbol seines Zieles dar. Traditionell wird ihm daher von seinen Schülern besondere Verehrung entgegen gebracht, damit sich diese sein Wohlwollen sichern und so auf dem Weg zu ihrem Ziel zügig vorankommen.

Chance durch Bewusstwerdung

Die Bewusstwerdung der absoluten Wahrheit und somit der wahren Probleme der Menschen, ist der einzig mögliche Weg, die Situation der Erde langfristig zum GUTEN zu verändern. Nur durch den Aufstieg des Bewusstseins auf eine neue, höhere Ebene durch den Einzelnen und dessen ehrlicher Arbeit an sich selbst, ist eine Veränderung des kollektiven Bewusstseins und der Weltsituation möglich. Wir sollten erkennen, dass uns nur das liebevolle Miteinander und das gegenseitige Wohlwollen die Möglichkeit bietet, auf dieser Erde zu überleben. Der Mensch ist für die Kollektivität geschaffen und nicht für die Einsiedelei. Nur in der Gemeinschaft bekommen wir die Lernaufgaben die wir brauchen, um Erkenntnisse zu gewinnen und dadurch Veränderungen zu vollziehen. Sahaja Yoga wird im Kontext aller großen geistigen und religiösen Traditionen dargestellt, und es wird versucht, diese Werte durch Kultur und Kunst näher zu bringen.

Was ist Freiheit?

Jeder Mensch hat sein eigenes Weltbild, gegründet auf dem was die Eltern, Lehrer und der Hr. Pfarrer gesagt, was wir gelernt und erfahren haben und alles was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, muss diesen psycho-mental Filter passieren, bevor es unseren Geist erreicht. Dadurch kommt es zu einer Spannung zwischen dem was tatsächlich ist und dem was man denkt, dass es sei. Hohes Ziel des Yoga ist es u.a. einen Bewusstseinszustand zu verwirklichen, in welchem die reine und unbeeinflusste Schau der Dinge möglich wird – frei von allen Weltbildern und psycho-mental Verstrickungen. Mit der Kraft des Intellektes und Verstandes kann dieser Zustand nicht erreicht werden, da diese Instrumente unseres Ich's selbst der Spannung zwischen Realität und Illusion entspringen. Die persönliche Freiheit beginnt mit dem Freisein von Gedanken, in innerer Stille, ruhend in unserer eigenen Mitte.

Wie kann Sahaja Yoga helfen?

Wenn Sie regelmäßig meditieren, werden Sie feststellen, dass die Sahaja Yoga Meditation

- die Gesundheit stärkt bzw. verbessert
- Energie und Lebensfreude fördert
- Blockaden löst und Kreativität hervorbringt
- Angst und Stress abbaut
- von Abhängigkeiten befreit
- Selbstachtung und Selbstbewusstsein stärkt
- Beziehungen harmonisiert
- Stärken und Schwächen rasch zu erkennen hilft
- versteckte Talente entfaltet
- das Erreichen positiver persönlicher Ziele unterstützt
- Naturgesetzmäßigkeiten zu erkennen hilft
- Sie in Einklang mit der Natur bringt
- Ihnen neue, überraschende, glücklich machende Dimensionen eröffnet
- Sie in Ihre Mitte führt
- Ihnen Klarheit in Bezug auf die für Sie individuell richtige Ernährung, Bewegung, Arbeit, Freizeit, Kommunikation, Spiritualität usw. bringt.

Sahaja Yoga ist für Menschen, die

- Zusammenhänge des Lebens erfahren wollen
- spirituell wachsen möchten
- wissen wollen, warum Sahaja Yoga so hilfreich im Alltag wirkt
- gerne frei und unabhängig an sich arbeiten wollen und Neuem aufgeschlossen entgegensehen
- sich Hintergrundwissen über unsere Energiesysteme aneignen wollen
- mit bestimmten Vorstellungen und Konditionierungen (Kultur, Schule, Erziehung) über das „Göttliche“ nicht zufrieden, also wirkliche Sucher sind

- Gemeinsamkeiten in den großen Weltreligionen akzeptieren
- täglich kurz meditieren möchten
- gerne bei den wöchentlichen Treffen in unkomplizierter Gemeinschaft, ihr Wissen und ihre Erfahrungen ausbauen möchten
- die herzliche Verehrung der Sahaja Yogis, ihrer spirituellen Lehrerin - Shri Mataji Nirmala Devi – gegenüber, wertfrei sehen können
- ihren Alltag mit Liebe, Spontaneität und Klarheit beleben wollen
- rasch auf veränderte Lebenssituationen reagieren, richtige Entscheidungen treffen und gute Wege finden wollen, die ihnen und ihrer Umwelt wohl tun

Lernen Sie Sahaja Yoga Meditationen und Techniken kennen und Ihr Leben wird sich positiv verändern!

Sahaja Yoga Zentren gibt es auf der ganzen Welt und natürlich auch in Österreich

**Meditationszentrum Gmunden
Franz Reisenbichlerstr.1
4810 Gmunden**

Info und Anmeldung 0681 1029 1949

Mail: info@sy-gmunden.at

Internet: www.sy-gmunden.at