

# Einführung & Selbstverwirklichung

"Es ist eine besondere Zeit. Es ist die Zeit der Blüte."

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

## Was ist Sahaja Yoga?

Das Absolute ist die Quelle, aus der alles entspringt. Sahaja Yoga ist die spontane Verbindung des Individuums mit dem Absoluten.

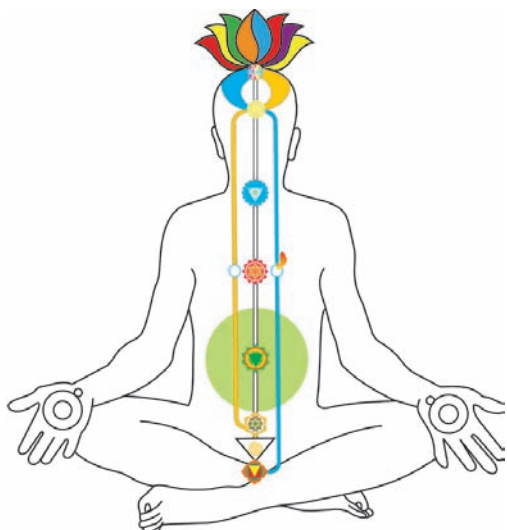
Dies geschieht durch die Erweckung der Kundalini, einer mütterlichen Kraft, die bei allen Menschen im Kreuzbein (Os sacrum, lat. heiliger Knochen) ruht.

## Was passiert, wenn die Kundalini erwacht?

Wird die Kundalini erweckt, steigt sie entlang des Wirbelkanals auf und tritt im Bereich der Fontanelle aus dem Körper aus. In diesem Bereich am Scheitelpunkt unseres Kopfes findet die Rückverbindung zum großen Ganzen statt. Diese Wiedervereinigung mit der Quelle ist auch die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs "Yoga".

Ist die Kundalini erwacht, versetzt sie uns in den Zustand der Meditation. Wir fühlen uns wach und entspannt, zufrieden und genießen innere Stille.

Ist die Kundalini aktiviert, erleuchtet und nährt sie unser sogenanntes subtiles System - ein feinstoffliches System, das die Grundlage für unseren grobstofflichen Körper, Emotionen und Intellekt bildet. Es besteht aus 3 Energiekanälen (Nadis) und 7 Energiezentren (Chakras).



Alle Qualitäten, die ein Mensch haben kann, sind in diesem System angelegt wie z.B. Frieden, Mitgefühl, Liebe, ein natürlicher Sinn für richtig und falsch.. Praktiziert man Sahaja Yoga regelmässig, werden diese Qualitäten nach und nach hervortreten und man wird eine inspirierte Persönlichkeit.

## Bewusstsein und eigene Meisterschaft

Im Verlauf dieses Kurses werden Sie lernen, wie man meditiert und dieses subtile System balanciert und reinigt. Das geschieht dadurch, dass wir mit dem Erwachen der Kundalini ein zusätzliches Instrument der Wahrnehmung – wie einen 6. Sinn - entwickeln. Auf unseren Händen und im Körper können wir den Zustand unserer Energiezentren spüren. So können wir nach und nach selbst herausfinden, wo wir Blockaden oder Qualitäten haben und werden unser eigener Meister. Auch die Kundalini lässt sich wahrnehmen und zwar als "Vibrationen" - eine angenehme kühle Brise über dem Scheitel und auf den Handinnenflächen. Dies ist meist bereits am ersten Kurstag spürbar. Am Anfang nimmt man manchmal auch Hitze, Kribbeln oder Schwere auf den Händen wahr. Das beruht darauf, dass die Kundalini wie eine fürsorgliche Mutter vorhandene Blockaden sanft auflöst.

” Wer andere kennt, ist weise,  
wer sich selbst kennt, ist erleuchtet.“

Lao-Tse



Shri Mataji ist die Begründerin der Methode. Sie hat ihr Wissen kostenlos weitergegeben mit der Begründung, es sei des Geburtsrecht des Menschen, sein spirituelles Bewusstsein zu entwickeln und diesen nächsten Schritt in der Evolution zu machen. Ihre Arbeit ermöglichte es, dass jeder Mensch ohne Anstrengung die Erweckung der Kundalini (Selbstverwirklichung) erfahren kann. Alles was er dafür braucht, trägt er bereits in sich.

Diese Methode funktioniert, ob man daran glaubt oder nicht. Seien Sie offen und unvoreingenommen wie ein Wissenschaftler einem Experiment gegenüber. In Sahaja Yoga zählt die eigene Erfahrung. Bloße Theorien und Konzepte, die wirkungslos bleiben, gibt es unzählige. In Sahaja Yoga kann man die Theorie durch die eigene Erfahrung verifizieren. Sahaja Yoga beruht auf jahrtausende altem Wissen. Die Kundalini ist in vielen alten Kulturen unter unterschiedlichen Namen bekannt. Sahaja Yoga ist für alle Menschen unabhängig von Herkunft oder Religion.

Die positive Wirkung der Meditation auf Körper und Psyche ist bereits vielfach in wissenschaftlichen, insb. medizinischen Untersuchungen belegt. Jeder Mensch kann davon profitieren, ohne dass er zu irgendetwas verpflichtet ist.

## Ein kurze Historie von SAHAJA YOGA

Die Selbstverwirklichung an zahlreiche Menschen gleichzeitig weiter zu geben, ist durch Frau Nirmala Srivastava möglich geworden, die wir Shri Mataji („Mutter“) nennen. Sie begann Sahaja Yoga 1970 in Indien. Als die Berufung ihres Mannes zu einer Stellung in der U.N. ihren Umzug nach England 1973 erforderte, begann sie Sahaja Yoga den Suchern in London zu lehren. Shri Mataji erfuhr, wie sich die Sucher in den westlichen Ländern durch den Gebrauch von Drogen und selbstzerstörerische Lebensweisen schädigen. Dank Ihrer mütterlichen Fürsorge und Beharrlichkeit und durch tägliche Meditation erreichten die Sucher ihr Gleichgewicht, und sie waren in der Lage Jobs zu finden, Familien zu gründen und einen Lebensstil von Freude und Zufriedenheit zu finden.

Shri Mataji wurde 1923 in Indien geboren. Wie es der Gründerin einer weltweiten Bewegung von persönlicher und sozialer Transformation zukommt, besitzt sie eine enorme Weisheit und Würde. Gleichzeitig verzaubert sie alle, die sie treffen, mit ihrer Großzügigkeit und ihrem Sinn für Humor.

„Sahaja Yoga startet ein spirituelles Erwachen - die Verbindung – was tatsächlich die Wurzel unserer Existenz und unseres Wohlbefindens ist“, erklärt Shri Mataji. Nach Shri Matajis Worten, vereint Sahaja Yoga altes traditionelles Wissen um das Gleichgewicht und die Erleuchtung mit den praktischen Gegebenheiten von heute. Ihre Techniken haben so vielen genützt. Es ist kein Wunder, dass Sie von vielen geehrt wird und für den Friedensnobelpreis nominiert wurde.



## Zugang zur Wahrheit

“Also, was ist die Wahrheit, die ihr finden sollt? In allen Büchern und Schriften steht, dass ihr euch selbst erkennen müsst. Fragt euch selbst: Wer bin ich? Bin ich dieser Körper? Bin ich dieser Intellekt? Und wenn ihr ehrlich seid, gelangt ihr zu einem Punkt, an dem ihr erkennt, dass ihr euch selbst nicht kennt.

Die Zeit dafür ist gekommen, dass ihr euch selbst erkennen könnt. Und diese Kundalini, die in euch ist, ist eigentlich eure individuelle Mutter. Ihr habt eine Mutter, die ihr nicht mit jemandem teilen müsst. Und sie ist diejenige, die euch eure zweite Geburt schenken wird, wodurch ihr wissen werdet, was ihr seid. Sie gehört euch. Jemand hat mich gefragt: “Wieviel müssen wir bezahlen?” Ich habe gesagt: “Es ist euer eigenes, wie könnt ihr dafür bezahlen?” Es ist in jedem von uns, überall auf der Welt. Was auch immer eure Überzeugung ist, was auch immer eure Religion ist, was auch immer eure Hautfarbe ist, es ist in jedem. Genau wie jeder Mensch ein Herz hat. Es ist eine globale Wahrheit, dass wir alle diese Kundalini in uns tragen. Die Kundalini zu

erwecken war vielleicht einmal ein Problem. Und es war Tradition, dass nur eine Person von Tausenden die Selbstverwirklichung bekommen hat bzw. Die Kundalini erweckt bekommen hat – es war sehr selten. Aber jetzt ist die Zeit gekommen, wenn es en-masse geschehen muss.

Wenn ihr eure Selbstverwirklichung bekommt, dann seht ihr im Licht eures Selbstes die Wahrheit. Und die Wahrheit, die ihr seht, ist, was euch guttut und was euch schadet. Das könnt ihr sehr klar sehen und ihr bekommt auch die Kraft, Dinge zu tun, die gut für euch sind. Ihr seid nicht mehr schwach und ihr gebt sofort auf, was falsch und destruktiv ist. Dies ist so vielen Menschen in Sahaja Yoga passiert. Nicht nur das – alle anderen Probleme, Süchte und ähnliche Sachen, Identifikationen sind von ihnen abgefallen. Weil das nicht die Wahrheit ist. Die Wahrheit ist, ihr seid ein Teil des großen Ganzen. Ihr seid eine der Zellen des grossen Ganzen.”

*(Auszug aus einer Rede von Shri Mataji Nirmala Devi am 10.07.1999 in der Royal Albert Hall, London)*

## Übung zur Selbstverwirklichung

Mit dieser einfachen Übung kann man seine Selbstverwirklichung erhalten. Hierbei verwenden wir Affirmationen, die bestimmte Qualitäten in unseren Energiezentren ansprechen. Im Folgenden können Sie Ihre eigene Kundalini mit „Mutter“ ansprechen. Setzen Sie sich bequem vor ein Bild von Shri Mataji. Legen Sie Ihre linke Hand auf den Oberschenkel, so dass die Handfläche nach oben zeigt. Mit der rechten Hand werden Sie der Reihe nach Ihren Chakren Vibrationen zuführen. Dabei sprechen Sie leise oder in Gedanken die Affirmationen.



1 Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr linkes Herz und stellen Sie für sich 3 Mal folgende Frage:

*Mutter, bin ich der Geist/der Spirit/das Atma?*

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren obere linke Bauchhälfte, stellen Sie für sich 3 Mal folgende Frage:

*Mutter, bin ich mein eigener Meister?*





3

Legen sie Ihre rechte Hand auf Ihren unteren linken Bauch, und sagen Sie für sich 6 Mal folgenden Satz:

*Mutter, bitte gib mir das absolut reine Wissen!*

---

Legen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihren oberen linken Bauch und sagen Sie für sich 10 Mal folgenden Satz:

*Mutter, ich bin mein eigener Meister!*

---



4



5

Bringen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihr Herz, und sagen Sie für sich 12 Mal mit Selbstvertrauen folgenden Satz:

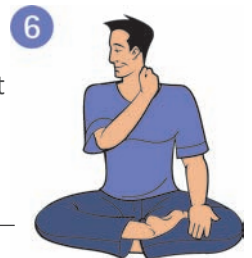
*Mutter, ich bin der Geist/der Spirit/das Atma!*

---

Legen Sie Ihre rechte Hand zwischen linke Schulter und Nacken. Sagen Sie für sich 16 Mal mit Überzeugung folgenden Satz:

*Mutter, ich bin nicht schuldig!*

---



6



7

Legen Sie Ihre rechte Hand auf die Stirn, und drücken Sie leicht auf die Schläfen. Sagen Sie für sich mit Aufrichtigkeit mehrmals folgenden Satz:

*Mutter, ich verzeihe allen und auch mir selbst!*

---

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren Hinterkopf und sagen Sie für sich mehrmals folgenden Satz:

*Mutter, ich bitte um Verzeihung für alle Fehler, die ich bewusst oder unbewusst begangen habe!*

---



8



9

Nun schließen Sie die Augen, legen Sie mit gespreizten Fingern Ihre rechte Handinnenfläche auf den Scheitel und drücken Sie mit der Handfläche fest auf diese Stelle. Massieren Sie 7 Mal im Uhrzeigersinn sorgfältig Ihre Kopfhaut und bitten Sie jedes Mal mit Demut:

*Mutter, bitte gib mir die Selbstverwirklichung!*