

Shri Mataji Nirmala Devi

Una Vita Dedicata all'Umanità



Shri Mataji Nirmala Devi, una figura senza precedenti
nella storia della ricerca interiore. Il nostro desiderio è
far conoscere al mondo il suo messaggio e la sua scoperta
dal valore inestimabile: la meditazione Sahaja Yoga.
Soprattutto, nostro desiderio è farla conoscere a chi
non ha avuto il privilegio di poterla incontrare,
ascoltare le sue parole e scoprire la sua vita.

Una vita dedicata all'umanità.

*Vorrei essere piccola
come un granello di polvere
che si muove col vento
va in ogni luogo*

*Può andare
a posarsi sulla testa di un re
o può andare
e cadere ai piedi di chiunque
e può andare
e posarsi in ogni luogo*

*Ma io vorrei essere
un granello di polvere
che sia fragrante
che nutra
che illumini*

*Poesia scritta da Shri Mataji
Nirmala Devi all'età di 7 anni*

La meditazione e i bambini

L'innocenza salverà il mondo

“L'innocenza è un potere che vi protegge, che vi dà la luce della conoscenza. La luce dell'innocenza è quella luce grazie alla quale comprendete che l'amore è la cosa più elevata. Vi insegna ad amare gli altri, a prendervi cura degli altri, ad essere gentili con gli altri.”

Shri Mataji Nirmala Devi

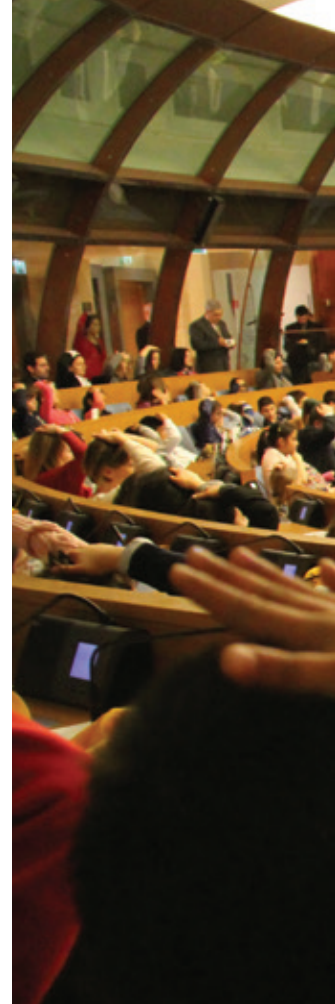
Quello che sarebbe potuto sembrare solo il sogno irrealizzabile di una bambina innocente è divenuto realtà. Ciò che stiamo per raccontarvi è la straordinaria esistenza di una personalità senza precedenti, che è riuscita, tramite una esemplare dedizione umanitaria, a trasformare una visione utopistica in uno scenario finalmente possibile: creare nelle nuove generazioni i presupposti per un mondo senza conflitti.

Shri Mataji Nirmala Devi, attraverso la creazione di Sahaja Yoga, è riuscita a trovare uno strumento semplice ma in grado di donare a chiunque lo desidera il più prezioso dei doni: la pace interiore. E come nel suo desiderio infantile, l'innocenza che ha ispirato quei versi si è diffusa come una polvere dorata in tutto il globo: sono milioni le persone che praticano e diffondono gratuitamente la meditazione da lei insegnata.

Milioni di granelli di polvere pronti a portare ovunque con leggerezza e umiltà l'esperienza profonda di silenziosa gioia della meditazione. Shri Mataji ha sempre insistito sulla necessità di proteggere e diffondere l'innocenza come valore fondante della società. Non è un caso che la meditazione di Sahaja Yoga abbia conosciuto negli

anni una diffusione esponenziale nelle scuole di oltre 110 paesi dei cinque continenti. I bambini sono naturalmente predisposti a raggiungere senza sforzo lo stato di meditazione, che potremmo definire come una gioiosa quiete mentale in cui si percepisce l'armonia e l'integrazione fra la nostra dimensione individuale e il mondo esterno. Si tratta semplicemente di risvegliare un potenziale innato che ogni bambino ha dentro di sé come un immenso patrimonio di cui non si è consapevoli. Nella vasta esperienza internazionale, in tutti gli istituti di ogni ordine e grado, i motivi più ricorrenti di apprezzamento della meditazione da parte di presidi e docenti sono riassunti di seguito:

- una sensibile diminuzione del bullismo nelle classi coinvolte;
- riduzione dei disturbi dell'attenzione, come comprovato da una vasta esperienza sul campo e da numerosi studi scientifici;
- l'integrazione tra ragazzi di diverse culture, nel riconoscimento dell'illusorietà di ogni differenza di ceto, etnia o genere;





21 MARZO 2017 "GIORNATA MONDIALE DELLA PACE INTERIORE" EVENTO INTERNAZIONALE DEDICATO ALLE SCUOLE PRESSO L'AULA DEI GRUPPI PARLAMENTARI AL PARLAMENTO ITALIANO A ROMA

- *miglioramento della memoria e dell'attenzione, dunque ultimo ma non meno importante è il dato sull'incremento oggettivo nel rendimento scolastico da parte dei ragazzi che hanno iniziato a meditare regolarmente.*

Gli effetti benefici della pratica (oggetto di un capitolo a parte di questa brochure) sono così evidenti che non solo in moltissime scuole di tutto il mondo la meditazione è divenuta parte integrante del percorso didattico quotidiano, ma sempre più spesso l'esperienza viene estesa con successo al corpo insegnante e ai genitori degli alunni in corsi strutturati specificamente.

Ecco, dunque, come Shri Mataji è riuscita a porre nelle nuove generazioni il seme della pace globale, poiché, come spesso ha ripetuto "Non si può avere la pace nel mondo se prima non abbiamo la pace dentro di noi".

Un insegnamento che certo deriva dalla sua fondante esperienza da bambina nell'ashram del Mahatma Gandhi, il grande leader non-violento che raccomandava a tutti i suoi seguaci: "Sii il cambiamento che desideri vedere nella società".



I BAMBINI MEDITANO DURANTE LA MANIFESTAZIONE AL PARLAMENTO. L'EVENTO HA COINVOLTO IN CONTEMPORANEA MILIONI DI STUDENTI IN TUTTO IL MONDO

Una bambina che meditava con Gandhi

La saggezza di un'infanzia illuminata

La famiglia di Shri Mataji ha sostenuto fin dall'inizio in prima linea, con una dedizione esemplare, la lotta non violenta per l'indipendenza dell'India ispirata dal Mahatma Gandhi. Parliamo di figure dal raro spessore etico e dalle qualità umane e intellettuali oggettivamente eccezionali. Il padre, Prasad Rao Salve, era un diretto discendente della dinastia reale Shalivahana, che regnò nella provincia Indiana del Maharashtra per alcuni secoli prima e dopo Cristo, parlava correntemente 14 lingue e fu autore di una celebre traduzione del Corano in hindi. Sindaco di Nagpur, stretto collaboratore del Mahatma, fu l'unico membro di religione cristiana del primo Parlamento nell'India liberata.

La madre, Cornelia Jadhav, profonda conoscitrice del sanscrito, fu la prima donna indiana ad avere una laurea con lode in matematica alla prestigiosa Fergusson University e fu in grado di elaborare nuovi metodi algebrici di calcolo tuttora in uso.

Con un patrimonio genetico simile non poteva che nascere una persona fuori dal comune: Il 21 Marzo 1923, giorno dell'equinozio di primavera alle 12.00, nacque a Chindwara, nello stato del Maharastra nell'India centrale, Nirmala Salve, la bimba che da grande sarebbe stata conosciuta in tutto il mondo come Shri Mataji Nirmala Devi.

Il nome Nirmala ("pura immacolata" in sanscrito) venne scelto dai suoi genitori per l'aspetto così puro e radioso della neonata e le rimase come perfetta emanazione della sua grande innocenza. Come ricorda il fratello Baba Mama nelle sue "Memorie": "Nirmala era molto felice e amata da tutti e spesso, grazie al suo entusiasmo, riusciva a coinvolgere amici di ogni età in giochi teatrali, canzoni e danze.

Altre volte la si poteva trovare sola in un remoto angolo della casa, con il viso risplendente di una gioia interiore, persa in meditazione".

Non tardò ad accorgersene Gandhi stesso che, impressionato dalla saggezza che già da bambina mostrava di possedere, la volle nel suo ashram all'età di soli sette anni. Il Mahatma ha sempre espresso un grandissimo amore per i bambini, arrivando a prendere la loro innocenza ad esempio costante: "La legge dell'amore può essere compresa e imparata attraverso i bambini piccoli".



SHRI MATAJI RITRATTA ALL'ETÀ DI 16 ANNI. NELL'ALTRA PAGINA IN ALTO IL MAHATMA GANDHI, NELLA FOTO SOTTO SHRI MATAJI IN TENERA ETÀ TENUTA IN BRACCIO DA SUA MADRE



“Di solito parlava con me come se parlasse con sua nonna. Era una persona molto dolce specialmente con i bambini e cercava di imparare da loro. Era sorprendente come avesse capito che spesso i bambini sono piu’ saggi delle persone adulte.”

Shri Mataji Nirmala Devi



D’altro canto, egli ha sempre insistito sul fondamento spirituale della lotta di resistenza non-violenta: “La dignità umana richiede che si obbedisca a una legge più alta: alla forza dello spirito”. Esiste una vasta aneddotica riguardo il rapporto tra il vecchio leader sapiente e la piccola Nirmala, alla quale, in particolare, il Mahatma amava chiedere consigli di natura spirituale, arrivando addirittura a farle decidere come guidare la meditazione mattutina nell’ashram.

Spesso, con giocosa arguzia, la bimba provava a smussare la grande severità del leader, suggerendo: “Bapu, se vuoi disciplinare le persone, perché non dare loro una disciplina che viene da dentro?”.

Gandhi le rispondeva sempre che prima andava raggiunta la libertà dalla dominazione britannica, solo dopo si poteva cercare la libertà spirituale.

Nel 1947, dopo la liberazione del paese, Shri Mataji tornò a trovare il Mahatma, il quale riprendendo il filo delle loro precedenti conversazioni la invitò finalmente a svolgere il lavoro costruttivo per la trasformazione interiore degli esseri umani. Una missione che Shri Mataji ha compiuto a testa alta, dalla lotta per la libertà civile all’esperienza della liberazione interiore, adempiendo pienamente alla visione di innocenza e spiritualità annunciata da Gandhi: “Se vogliamo creare una pace duratura, dobbiamo cominciare dai bambini”.

Una famiglia dedicata alla patria

Il coraggio della libertà

“Il più grande contributo di Gandhi fu quello di ristabilire l’equilibrio e di rendere gli individui più indiani, eliminando la mentalità da schiavi che ci aveva permeato. La mia famiglia era parte integrante della lotta per la libertà. Mio padre aveva bruciato tutti i suoi abiti perché erano stati fatti in Inghilterra. Mia madre bruciò tutti i suoi sari. Avrebbero tessuto e cucito da se stessi i loro vestiti. Mio padre aveva sacrificato tutto, ogni centesimo che aveva per la lotta per la liberazione.”

Shri Mataji Nirmala Devi

La famiglia di Shri Mataji si è resa modello di una dedizione esemplare negli anni cruciali della lotta per l’indipendenza indiana dalla dominazione britannica. Non parliamo soltanto di un sostegno ideale incondizionato alla causa, bensì di pericolose, pubbliche prese di posizione e clamorosi atti di protesta, portati avanti a testa alta con la dignità e il coraggio propri di eroi della patria.

Un senso del sacrificio affrontato fino alle estreme conseguenze che ha ispirato le parole e gli atti dei membri della famiglia Salve, degni protagonisti di una stagione straordinaria di rivolta non-violenta accanto a tanti altri patrioti e martiri della libertà al seguito del Mahatma Gandhi.

Con grande coerenza, il padre di Shri Mataji, Rao Prasad Salve, che era uno stimato penalista e aveva ricevuto per i suoi meriti civili un

titolo onorifico dalle istituzioni britanniche, nel momento in cui decise di aderire al movimento di resistenza bruciò sulla pubblica piazza tutti i suoi vestiti di foggia occidentale. In seguito, fu più volte arrestato per i suoi atti di protesta non-violenta, addirittura una volta fu anche ferito da un colpo di arma di fuoco alla tempia sinistra, mentre stava strappando la bandiera dell’Union Jack dal tetto del Tribunale di Nagpur.

Nonostante la ferita, egli continuò ad arrampicarsi sulla vetta dell’edificio, sostituendo la bandiera inglese con quella indiana, urlando “Vande Mataram” (“Vittoria alla Madre”), dalle parole del canto patriottico di Bankim Chandra Chatterji, divenuto inno della resistenza gandhiana. Lo stesso inno che poi intonò in piedi sul veicolo che lo avrebbe portato in carcere, guidando il coro del corteo spontaneo della popolazione di Nagpur, scesa in piazza per accompagnarlo



LA FAMIGLIA DI SHRI MATAJI RITRATTA IN UNA RARA FOTO D'EPOCA |

in segno di totale solidarietà al patriota. Questi episodi segnarono profondamente la coscienza dei contemporanei ridestando a livello di massa l'urgenza della lotta per la libertà.

La giovane Nirmala non fu certo da meno in quanto a coraggio e dedizione alla causa patriottica, se possibile, forse riuscì a superare il clamore delle imprese paterne.

A 18 anni, col padre in carcere ed espulsa per le sue attività sovversive dal college nel quale eccelleva, la futura Shri Mataji viveva in clandestinità, condizione necessaria per portare avanti la lotta di liberazione, guidava da sola picchetti e scioperi degli studenti, sempre in prima linea nelle dimostrazioni pubbliche e nelle azioni non-violente di sabotaggio.

Memorabile fu la scena che vide la giovane patriota, dopo aver bloccato col suo corpo sdraiato in terra un bus che portava gli studenti a scuola,

affrontare senza paura, in piedi con la bandiera indiana, i fucili dei soldati inglesi. Senza pietà fu portata di forza al comando, dove fu torturata con scosse elettriche e lastre di ghiaccio.

Quando minacciarono di imprigionarla, la fiera adolescente rispose che gli indiani si trovavano già in una prigione, perché non avevano la propria libertà, e quindi per lei non avrebbe fatto alcuna differenza trovarsi dentro o fuori la prigione. L'esempio di Shri Mataji divenne ispirazione per moltissime coetanee che spontaneamente aderirono al movimento del Mahatma.

Questa indomabile forza interiore sarà il segreto della vittoria di Gandhi e dei suoi seguaci. Questo coraggio, questa dignità, questa totale assenza di paura nell'annunciare la verità saranno le basi fondanti della visione di Shri Mataji, una donna destinata a donare all'umanità un grande strumento evolutivo.

La nascita di Sahaja Yoga

La scoperta della libertà interiore

“Mio padre sentiva che io avrei fatto qualcosa di grande nella vita. Non so se lo avesse sognato o se semplicemente lo avesse capito, ma continuava a ripetere: “Devi trovare il modo di dare la realizzazione di massa”. Per “realizzazione”, intendeva la necessità di un profondo risveglio interiore della gente.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Dopo la proclamazione d'Indipendenza dell'India, Shri Mataji sposò il giovane diplomatico Mr. Chandrika Prasad Srivastava, il 7 aprile 1947. Conosciuto, dopo essere insignito del titolo di baronetto, anche come Sir C.P., il marito di Shri Mataji era già un membro distinto del Servizio Amministrativo Indiano, il cui valore verrà presto riconosciuto dal Primo Ministro Lal Bahadur Shastri che lo volle come Segretario. Dopo il matrimonio, Shri Mataji si dedicò completamente alla famiglia incarnando in modo esemplare le qualità della Lakshmi, il modello archetipico della sposa ideale nella cultura indiana.

La giovane coppia ebbe due figlie: Kalpana e Sadhana. Quando le figlie furono entrambe sposate e serenamente avviate verso una vita indipendente, Shri Mataji decise di dedicare la sua vita al miglioramento della società. Dopo essere stata membro di riferimento della Commissione Censura, fondò la “Youth Society” per promuovere il cinema come forma d'arte di massa, in grado di veicolare gli importanti valori della tradizione spirituale indiana. In tutti



SHRI MATAJI CON IL MARITO SIR C.P. SRIVASTAVA E LE DUE FIGLIE KALPANA E SADHANA. NELL'ALTRA PAGINA FOTO PICCOLA: SHRI MATAJI SPIEGA LE TECNICHE DI SAHAJA YOGA IN UN INCONTRO NEI PRIMI ANNI 70



QUESTA FOTO RITRAE SHRI MATAJI CON ALCUNI TRA I PRIMI RICERCATORI A LONDRA AGLI INIZI DEGLI ANNI 70



questi anni, fedele alla profezia del Mahatma Gandhi e ai consigli paterni, Shri Mataji non smise mai di ricercare sottilmente un metodo per trasformare interiormente gli esseri umani e farli accedere alla gioia della liberazione interiore.

Passò molti anni a studiare la medicina occidentale confrontandola con l'antica scienza yogica, cercando di trovare la sintesi che potesse conciliare tutte le variazioni e permutazioni del sistema sottile umano. Nel 1970, nel pieno dell'esplosione della filosofia orientale in Occidente, dopo aver partecipato a un seminario in cui la cultura yogica veniva proposta in maniera per lei non appropriata, Shri

Mataji si ritirò per un'intera notte in meditazione. Il suo desiderio era trovare la chiave per donare alle masse quello che era stato per secoli appannaggio di pochissimi meditanti dediti alle più austere penitenze: la Realizzazione del Sé. Questa era la missione che si era prefissata: rendere la meta di tutte le tradizioni iniziatiche e percorsi meditativi di tutti i tempi accessibile all'intera umanità.

All'alba del 5 maggio 1970, sulla spiaggia di Nargol, Shri Mataji, dopo una notte di profondissima meditazione sentì una grande energia che la inondò di gioia e le fece percepire che era giunto il momento di trasferire la sua connessione alla coscienza collettiva in modo concreto e tangibile a più esseri umani possibile per realizzare un mondo fatto di integrazione e pace.

Shri Mataji intuì quale potesse essere il metodo: una pratica semplice, fondata sul potere del puro desiderio e dell'attenzione, in grado di condurre spontaneamente il meditante in uno stato di consapevolezza senza pensieri.

Era nato Sahaja Yoga. L'aspetto interessante è che Shri Mataji, profondamente rispettosa dell'intelligenza e del libero arbitrio dei suoi interlocutori, ha sempre presentato la sua proposta rivoluzionaria come un'ipotesi da sperimentare.

Il punto fondamentale che caratterizza Sahaja Yoga è la natura profondamente concreta dell'esperienza. Milioni di persone in tutto il mondo possono testimoniare l'impatto straordinariamente positivo di Sahaja Yoga sulle loro vite, a qualsiasi livello, fisico, emotivo, psichico, esistenziale.

Oltre a ciò, un aspetto fondamentale e distintivo di questo metodo è l'approccio letteralmente scientifico da lei sempre proposto: "Non dovete credermi", ha sempre ripetuto, "Ma verificare per conto vostro". Un invito rivolto a tutti i ricercatori della verità fondato sulla pura onestà intellettuale.



1986: SHRI MATAJI ARRIVA
ALLA STAZIONE TERMINI DI
ROMA IN OCCASIONE DI
UNA SUA CONFERENZA

Una madre per tutti

Avvolgendo il mondo d'amore

“Noi siamo legati gli uni agli altri dall'amore. E' l'amore che agisce per il nostro bene, per la nostra ascesa. E cominciate a gioire di tutti. Non pensate più alla razza o alla nazionalità. Diventate un essere universale. E tutto è per la gioia degli altri.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Nel 1974, Mr CP Srivastava fu nominato Segretario Generale dell'Organizzazione Marittima Internazionale delle Nazioni Unite, una posizione che occupò per ben 17 anni. Successivamente a questo impiego, gli furono conferite onorificenze da 17 nazioni ed è anche stato investito Cavaliere dalla Regina di Inghilterra. In questo paese infatti i coniugi Srivastava hanno vissuto molti anni, in quanto l'agenzia centrale dell'Organizzazione Internazionale Marittima, dove egli lavorava, si trovava a Londra. Questo trasferimento creò per Shri Mataji il ponte tra Oriente e Occidente.

In qualità di fondatrice, Shri Mataji in oltre quarant'anni di diffusione gratuita di Sahaja Yoga, ha viaggiato instancabilmente in tutto il mondo, tenendo migliaia di conferenze sulla pace mondiale, sulla convivenza serena fra i popoli, lottando contro il fanatismo dogmatico e il razzismo, mostrando la connessione sottile tra le varie culture e religioni, offrendo a chiunque fosse sinceramente interessato non solo la sua profonda conoscenza dell'animo umano ma l'esperienza unica della meditazione. Shri Mataji ha perfettamente incarnato l'ideale della sua poetica visione infantile: con la libera leggerezza del granello di polvere che desi-

derava essere ha incontrato i ricercatori del mondo, diffondendo il suo messaggio e la sua scoperta a tutti i livelli della società. Ha offerto il suo dono con lo stesso garbo in occasione di serate di gala con re e regine come salvando tossicodipendenti direttamente dalla strada, da ospite ufficiale delle Nazioni Unite alla Conferenza Mondiale delle



1984: AEROPORTO DI VIENNA SHRI MATAJI SI APPRESTA A SALIRE A BORDO DELL'AEREO IN PARTENZA PER UNO DEI SUOI INNUMEREBOLI VIAGGI PER LA DIFFUSIONE DI SAHAJA YOGA

Donne di Pechino nel 1995 e da fondatrice del Nirmal Prem Ashram a Noida (una casa per ospitare donne abbandonate dai propri mariti). La dedizione alla causa del risveglio di massa è stata davvero impressionante: Shri Mataji ha percorso tutti i cinque continenti in lungo e in largo, viaggiando su qualsiasi mezzo di spostamento immaginabile, spesso svolgendo più programmi pubblici nello stesso giorno in diverse città, talvolta in diversi paesi.

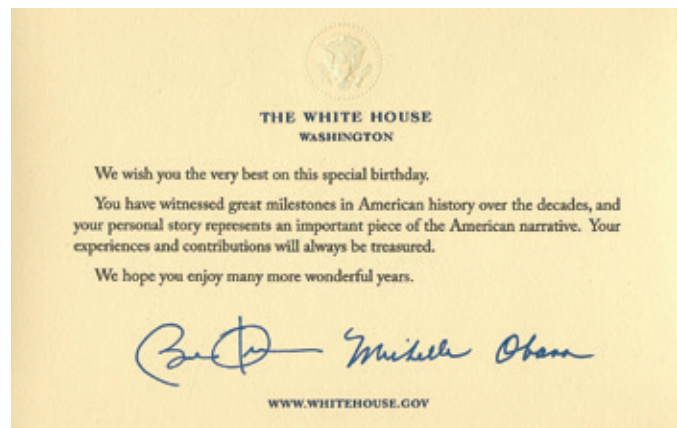
Dagli anni '80 Shri Mataji ha viaggiato in Europa, in America del Sud e del Nord, in Asia e in Oceania, permettendo a migliaia di persone di sperimentare Sahaja Yoga.

Dopo la caduta del muro di Berlino nel 1989, la sete di spiritualità nei paesi ex-comunisti ha consentito a Shri Mataji di realizzare imponenti incontri di meditazione, a volte riempiendo degli stadi. Negli ultimi anni Shri Mataji e il marito Sir Chandrika Prasad Srivastava vivevano periodicamente in India e in Italia.

Proprio l'immenso impegno profuso, le impressionanti evidenze medico-scientifiche dei benefici della meditazione sahaj, l'opera costante di volontariato e promozione sociale di cui si è resa protagonista prima e dopo Sahaja Yoga, hanno meritato a Shri Mataji una serie di riconoscimenti internazionali di altissimo livello, di cui la candidatura al premio Nobel è solo il più rinomato.

In tutto il mondo Shri Mataji è stata onorata da governi, alti dignitari e associazioni umanitarie in tutte le forme possibili: medaglie della pace (ONU), lauree ad honorem (Romania), premi come personalità dell'anno e cittadinanza onoraria (Italia), lettere di benvenuto e felicitazioni (Canada, USA), consegna delle chiavi della città (Brasilia), giornate dedicate a lei (Usa), riconoscimenti medico-scientifici (Russia), inviti ufficiali del governo (Cina), vie a lei intitolate (India). A conferma oggettiva del valore inestimabile dell'opera di Shri Mataji possiamo semplicemente testimoniare come esso sia stato riconosciuto in tutto il mondo, al di là degli steccati ideologici, da figure teoricamente contrapposte.

Ad esempio, figure laiche come l'attivista umanitario Claus Nobel accanto a mistici come Gaganjiri Maharaj, presidenti degli Stati Uniti di segno opposto come George W. Bush jr. e Barack Obama, scienziati dell'Università di Berkeley accanto a psicologi come Wayne Walter Dyer, hanno tutti tributato alti omaggi alla fondatrice di Sahaja Yoga. Unire visioni diverse nel desiderio di un mondo migliore, ecco la più concreta manifestazione del significato etimologico del termine Yoga: unione, integrazione, connessione.





PAGINA A FIANCO DALL' ALTO VERSO IL BASSO: LONDRA 1981: SHRI MATAJI STRINGE LA MANO ALLA REGINA ELISABETTA II IN OCCASIONE DI UN EVENTO UFFICIALE. - LETTERA DI FELICITAZIONI DEL PRESIDENTE OBAMA - SHRI MATAJI DOPO UNA CONFERENZA ALL'UNIVERSITÀ DI BUCAREST - SHRI MATAJI, PARLA DEI BENEFICI DI SAHAJA YOGA IN UN'INTERVISTA ALLA TELEVISIONE AUSTRALIANA.

IN QUESTA PAGINA DALL'ALTO VERSO IL BASSO: SHRI MATAJI ACCOLTA AL SUO ARRIVO IN COLOMBIA IN OCCASIONE DI UNA SUA CONFERENZA - SHRI MATAJI OSPITE UFFICIALE DEL GOVERNO CINESE ALLA CONFERENZA SULLA DONNA DELLE NAZIONI UNITE - CLAES NOBEL CONFERISCE UN RICONOSCIMENTO A SHRI MATAJI - L'ACCADEMIA DI PETROVSKAYA ELEGGE A MEMBRO ONORARIO SHRI MATAJI



PRINCIPALI RICONOSCIMENTI RICEVUTI DA SHRI MATAJI

Italia, 1986

Dichiarata "Personalità dell'Anno" dal Governo Italiano.

Mosca, Russia, 1989

A seguito dell'incontro di Shri Mataji con il Ministro della Sanità dell'URSS, a Sahaja Yoga viene garantita piena sponsorizzazione governativa, includendo finanziamenti per la ricerca scientifica sulla meditazione.

New York, 1990-1994

Ospite delle Nazioni Unite per quattro anni consecutivi per proporre metodi e vie per raggiungere la pace globale.

San Pietroburgo, Russia, 1993

Nominata Membro Onorario dell'Accademia Petrovskaya di Arti e Scienze. Nella storia dell'Accademia solo dodici persone hanno ottenuto questo riconoscimento, tra cui Albert Einstein. Shri Mataji ha inaugurato la prima Conferenza Internazionale sulla Medicina e sulla Conoscenza del Sé, divenuta poi un evento annuale dell'Accademia stessa.

Brasile, 1994

Il sindaco di Brasilia accoglie Shri Mataji all'aeroporto, offrendole le chiavi della città e patrocinando tutti i suoi programmi.

British Columbia, Canada, 1994

Una lettera di Benvenuto viene offerta dal Presidente della Provincia della Columbia, Mr Mike Harcourt, in nome di tutto il popolo canadese.

Romania 1995

Premiata con il Dottorato Onorario in Scienze Cognitive

Cina, 1995

Ospite ufficiale del Governo Cinese come relatrice alla Conferenza Internazionale delle Donne, promossa dalle Nazioni Unite.

USA, 105° Congresso, 1997 e 106° Congresso, 2000

Lettera d'onore iscritta nel registro congressuale da parte del membro del congresso Elliot Engle, che elogia Shri Mataji per la sua infaticabile dedizione verso l'umanità.

Cabella Ligure, Italia, 2006

A Shri Mataji viene conferita la cittadinanza onoraria italiana e in seguito viene svelata la targa fondativa per la "Fondazione Mondiale di Sahaja Yoga Shri Mataji Nirmala Devi". La Fondazione ha sede a Cabella Ligure, in provincia di Alessandria.





La meditazione

Il dono della consapevolezza senza pensieri

*“In noi sta la pace, la bellezza, la gloria del nostro essere.
C'è un oceano di tutto questo. Non possiamo cercarlo fuori,
dobbiamo andare dentro. E' nel presente che soggiorna
l'eterno, tutto il resto svanisce.”*

Shri Mataji Nirmala Devi

Le parole di Shri Mataji ci invitano alla ricerca interiore per raggiungere il presente come unico momento davvero eterno. Lei ci mette a disposizione lo strumento che può realmente realizzarlo: la meditazione Sahaja Yoga.

Ma cosa intendiamo per meditazione?

Cosa rende Sahaja Yoga un'esperienza unica? Qual è la peculiare importanza della scoperta di Shri Mataji? Cosa si intende per Realizzazione del Sé? Benché la meditazione sia un'esperienza che ci conduce al di là dei pensieri e delle parole, crediamo sia giusto innanzitutto comprendere il significato delle espressioni ricorrenti che stiamo adoperando nel tentativo di definirne la dimensione ineffabile.

Innanzitutto, cosa significa Sahaja Yoga?

Iniziamo dal significato letterale del termine più noto e, spesso, frainteso. Contrariamente a ciò che si crede, infatti, la parola “Yoga” non si riferisce a una dottrina, a una disciplina, a una serie di esercizi o a una filosofia di vita. “Yoga” indica uno stato dell'essere, una condizione di felice armonia interiore e, soprattutto, di connessione con il Tutto. Lo stesso stato che indichiamo con espressioni comuni quali “stato di grazia” o “stare al settimo cielo”. Etimologicamente, il termine significa “unio-

ne”. “Sahaj”, spesso tradotto con “spontaneo”, letteralmente vuol dire “nato con”, “nato dentro di noi”. Dunque, si fa riferimento ad un'unione spontanea, la cui potenzialità è già presente in noi o che, per meglio dire, sembra essere il compimento delle nostre più alte potenzialità di esseri umani.

Ma unione di cosa?

Della nostra energia individuale, chiamata Kundalini, con l'energia onnipervadente. La Kundalini è descritta, da antichi mistici come Gyaneshwara o poeti come Kabir, come un'energia materna a forma di spirale (Kundal vuol dire serpente, il suffisso “ini” indica che è un'energia femminile) che risiede nell'osso sacro, nome non casuale, da sempre, fin dalla nostra nascita e che, una volta risvegliata, attraversa la spina dorsale, incontrando i cosiddetti sette chakra, i punti principali del nostro sistema energetico coincidenti con i plessi del nostro sistema nervoso, fino a raggiungere e oltrepassare l'area della fontanella, anch'esso nome non casuale, da cui letteralmente fuoriesce proprio come da una fontana. Ora, il risveglio della Kundalini è stato, sotto varie forme, l'obiettivo di tutte le tradizioni iniziatiche, delle scuole di Yoga, di tutti i percorsi meditativi orientali e occidentali, spesso definito come Realizzazione del Sé.



E cosa vuol dire?

Realizzazione del Sé ha un triplice significato: “realizzare” nel senso di rendere realtà, vivere empiricamente la realtà del Sé; “realizzare” nel senso di “accorgersi”, divenire consapevole di essere una parte integrante del Tutto attraverso la propria dimensione interiore; realizzare nel senso di compiere, di portare al massimo compimento tutte le potenzialità della nostra personalità.

Ma cos'è il Sé?

È la nostra identità più profonda, anteriore al nostro nome e cognome, alle nostre identificazioni esteriori, al nostro ego, ai nostri condizionamenti, alle sovrastrutture sociali e alle proiezioni illusorie della nostra mente. Per il grande psicanalista Carl Gustav Jung il Sé rappresenta l'unità e la totalità della personalità nella sua parte conscia e in quella inconscia. La Realizzazione del Sé, dunque, è l'esperienza che ci consente di conoscere noi stessi, come dicevano gli antichi saggi e filosofi, e in ultima istanza, come dicevano quelli moderni, anche di diventare noi stessi.

Nella millenaria storia dello yoga, pochissimi sono i maestri cosiddetti “realizzati”, ovvero coloro che sono stati in grado di risvegliare la propria energia Kundalini, spesso dopo una vita di austerità e penitenze. L'ipotesi che Shri Mataji ha proposto, col suo consueto approccio scientifico, è che attraverso la tecnica di meditazione da lei scoperta si possa ottenere il risveglio della Kundalini spontaneamente, attraverso degli eserci-

zi di meditazione che pongono in equilibrio il nostro desiderio e la nostra attenzione. Ovviamente, non diventiamo immediatamente persone completamente illuminate, ma attiviamo un processo energetico che può condurci, attraverso un percorso di conoscenza e introspezione, verso la completa realizzazione delle nostre potenzialità.

Ma come si può definire, infine, la meditazione?

La meditazione in Sahaja Yoga viene descritta come “consapevolezza senza pensieri”: uno stato di profonda quiete mentale, pervaso da una sottile gioia interiore, in cui siamo completamente immersi nel presente ma allo stesso tempo perfettamente consapevoli.

Non si tratta di una fuga dalla realtà, al contrario essa rappresenta un potente strumento per poter conoscere e migliorare se stessi e portare il cambiamento individuale a livello di massa, con un impatto notevolmente positivo sulla società. Esattamente ciò che ha fatto Shri Mataji nella sua vita e che i suoi milioni di allievi continuano a fare in tutto il mondo.

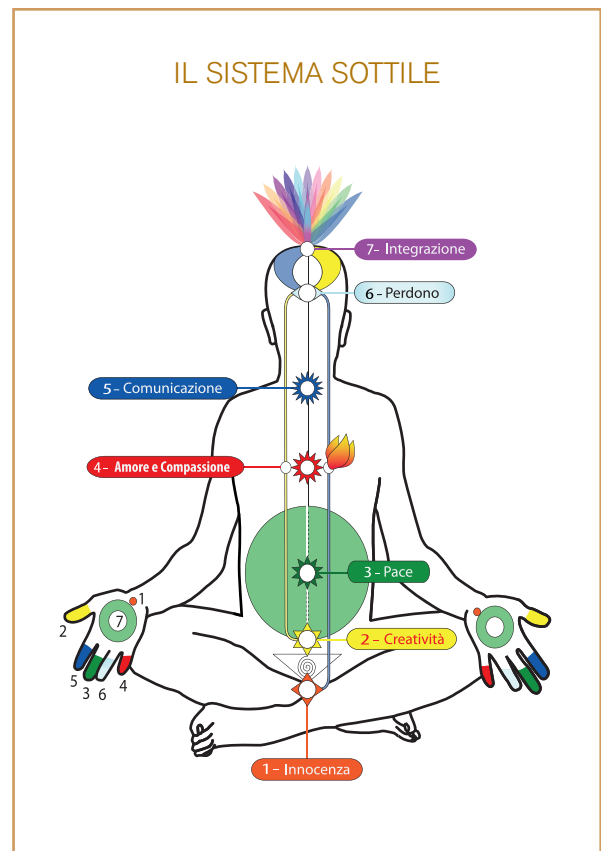


FOTO IN ALTO: RAGAZZA IMMERSA NELLA MEDITAZIONE. SCHEMA SOPRA: RAPPRESENTA IL SISTEMA SOTTILE ENERGETICO



QUESTE IMMAGINI RITRAGGONO VARI CONTESTI SOCIALI IN CUI SI E' TENUTA LA MEDITAZIONE SAHAJA YOGA: **FOTO IN ALTO A SINISTRA**: BAMBINA MEDITA ALL'INTERNO DI UN CAMPO PROFUGHI IN GIORDANIA IN UN EVENTO INTERNAZIONALE ITINERANTE CHE HA PORTATO LA MEDITAZIONE, GRAZIE AD UN GRUPPO DI VOLONTARI, IN TANTE SITUAZIONI DI GUERRA E DISAGIO. **FOTO IN ALTO A DESTRA**: INDIA: UNA CLASSE DI BAMBINI CHE MEDITA. **SOTTO A DESTRA**: BUCAREST: UNA CLASSE DI RAGAZZI MEDITA, **FOTO A SINISTRA**: VIETNAM: GRUPPO DI PERSONE MEDITANO DURANTE UN EVENTO INTERNAZIONALE. **FOTO A DESTRA**: PARIGI 2015: EVENTO "1HEART1TREE", MEDITAZIONE SULLA PACE NEL MONDO SOTTO LA TOUR EIFFEL. SONO STATE PROIETTATE SUL MONUMENTO LE PAROLE CHIAVE DI UNA MEDITAZIONE SAHAJA YOGA GUIDANDO ALLA SUA ESECUZIONE LE MIGLIAIA DI PERSONE PRESENTI. **FOTO IN BASSO A SINISTRA**: ROMA 2015: "MEDITIAMO ROMA" EVENTO DI SAHAJA YOGA CHE HA PORTATO OLTRE 3000 PERSONE A MEDITARE ALLO STADIO OLIMPICO, UN SUO NUOVO UTILIZZO: DAL CALCIO ALLA MEDITAZIONE.

La medicina illuminata

La scienza occidentale incontra la sapienza orientale

La meditazione proposta da Sahaja Yoga oltre a conferire un profondo benessere interiore è in grado di farci riconoscere la causa delle malattie più che i sintomi esterni e di creare nuovi metodi per alleviare lo stress, prevenire e trattare patologie. Sahaja Yoga presenta una sintesi di conoscenze dove l'enigmatica connessione tra la malattia fisica e i processi psicologici è spiegata attraverso la mediazione di un sistema di energia sottile che risiede nella spina dorsale degli esseri umani. Questo sistema consiste in sei centri di energia chiamati chakra, coincidenti con i sei plessi nervosi e le ghiandole endocrine, che sono integrati e controllati dal settimo e ultimo chakra, corrispondente al sistema limbico, il centro che regola le emozioni nel nostro cervello.

La neuroscienza contemporanea si limita a considerare il pensiero come il livello più alto di coscienza. Per secoli, invece, è stato patrimonio di conoscenza comune alla mistica sia orientale che occidentale considerare l'esistenza di ulteriori stati di coscienza. Stati di superiore consapevolezza che culminano nello stato di "consapevolezza senza pensieri" o "silenzio mentale" (chiamato in altre culture "Sahaj Samadhi", "Satori", "Nirvana", "Zen", "Tao", "Gnosi", "Yoga", etc.). Questo stato di Consapevolezza senza Pensieri è raggiunto quando, attraverso la meditazione, l'energia sottile ascende lungo la spina dorsale, rilassa il corpo attivando il sistema nervoso parasimpatico e attiva il sistema limbico, il sistema di motivazione e di gestione delle emozioni del cervello.

L'attivazione del sistema nervoso parasimpatico induce il rilassamento e l'alleviamento dello stress. L'attivazione del sistema limbico conduce a uno stato di gioiosa e serena condizione di "silenzio mentale" che rilassa il cervello e la mente attraverso processi chimici e fisiologici dimostrabili scientificamente e induce ad un maggiore equilibrio fisico e

mentale. Dunque, anche se lo scopo originale della meditazione è spirituale, la scienza occidentale è interessata ai suoi documentati benefici sulla salute. Ricerche sempre più frequenti hanno dimostrato che lo stato di silenzio mentale e la concomitante gioia, sperimentata dal meditante a livello soggettivo, ha in realtà delle oggettive e misurabili correlazioni fisiologiche.

In questo modo, è stato dimostrato che la meditazione Sahaja Yoga induce cambiamenti nei parametri fisiologici che accrescono l'attività del sistema parasimpatico e ciò produce alleviamento dello stress e un riequilibrio delle funzioni corporee, quali: pressione sanguigna, battito cardiaco, respirazione, metabolismo dell'ossigeno e stress ormonale. Studi recenti di neuroimmagine funzionale hanno documentato che la condizione di Silenzio Mentale induce un'aumento dell'attività nelle regioni corticali fronto-parietali coinvolte in processi



1993: NEW DELHI INDIA, SHRI MATAJI SPIEGA I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE SAHAJA YOGA AD UNA CONFERENZA MEDICA



“Prima di tutto c’è l’essere fisico, dentro l’essere fisico è custodito l’essere emozionale, dentro l’essere emozionale è custodito l’essere spirituale e dentro l’essere spirituale è custodito lo Spirito, la nostra attenzione.”

Shri Mataji Nirmala Devi

attentivi ed in aree limbiche connesse con processi emozionali positivi (Hernandez *et al.*, 2015). Inoltre nel sistema nervoso centrale si verifica un rilascio di beta endorfine che sono i cosiddetti mediatori chimici del ‘buon umore’ con conseguente rinforzo del sistema immunitario. In conclusione, la pratica a lungo termine del silenzio mentale è in grado di agire su strutture cerebrali che mediano l’attenzione ed il controllo emozionale.

Dunque, coloro che praticano da molto tempo la meditazione Sahaja Yoga hanno più materia grigia nelle zone dell’attenzione, del controllo di sé e delle proprie emozioni rispetto a chi non medita (Hernandez *et al.*, 2016).

La stimolazione di tali aree cerebrali determinata dalla meditazione sembrerebbe contribuire a ritardare il fisiologico declino cognitivo legato all’età per cui i meditatori long term sembrerebbero avere un cervello più giovane. Tale effetto positivo della meditazione su corpo e cervello la rendono dunque uno strumento utile nella prevenzione e nella

terapia di malattie fisiche e mentali. Infatti gli studi dimostrano che la pratica della meditazione Sahaja Yoga si associa alla prevenzione di condizioni morbose e tale effetto benefico su mente e corpo sembrerebbe proporzionale alla frequenza con cui i meditatori raggiungono lo stato di silenzio mentale (Manocha *et al.* 2012).

Studi di ricerca clinica mostrano come la pratica della meditazione Sahaja Yoga abbia effetti terapeutici positivi su diverse malattie fisiche e mentali come lo stress da lavoro correlato, il disturbo ansioso-depressivo, il disturbo comportamentale con iperattività (ADHD), l’abuso di sostanze, l’ipertensione arteriosa, l’epilessia, l’asma e la menopausa. (Rubia *et al.* 2009). Quindi finora solo effetti positivi in assenza di effetti collaterali.

In conclusione, la meditazione Sahaja Yoga ha effetti positivi significativi e misurabili su corpo e mente che la rendono strumento benefico per la salute degli stessi e al contempo una valida terapia per malattie fisiche e mentali.

L'arte illuminata

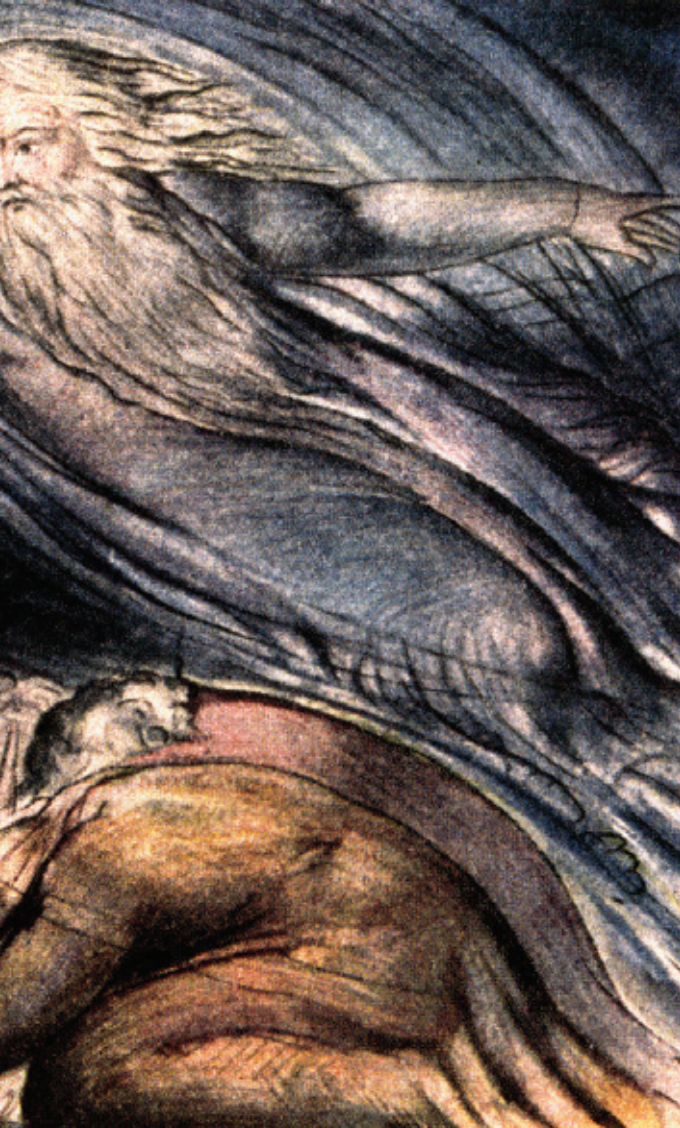
Bellezza e verità

Gli artisti illuminati di tutte le epoche e tutte le culture hanno testimoniato, con lo splendore delle loro creazioni, l'eterno valore delle medesime verità universali. Non parliamo soltanto del sentimento del bello che accomuna tutti gli esseri umani: chiunque, a tutte le latitudini, riconosce l'armonia sublime delle melodie di Mozart, la dolcezza delle figure di Raffaello, la maestà del Taj Mahal o la grazia del teatro Kabuki. Parliamo, in maniera più profonda, di verità interiori sottese a tutte le culture e le tradizioni, una conoscenza archetipica che ritroviamo sotto forma simbolica nelle opere dei più grandi artisti di tutti i tempi.

Per questo possiamo trovare nei quadri di Piero della Francesca dei simboli che appartengono alla cultura vedica oppure trovare delle battute di Shakespeare che sembrano aforismi di Confucio. Nei versi di Dante, Kabir, Rumi e William Blake possiamo riconoscere la stessa potente ispirazione universale. "Sarà la bellezza a salvare il mondo?": questa è la domanda che il grande scrittore russo Fedor Dostoevskij attribuisce, in una delle pagine più celebri della letteratura moderna, al suo personaggio Principe Myskin, icona letteraria delle qualità primordiali di innocenza e purezza.

L'intera esistenza di Shri Mataji Nirmala Devi è una risposta felicemente affermativa al quesito della creatura dostoevskijana. Shri Mataji, infatti, non soltanto ha costantemente promosso, in migliaia di conferenze tenute gratuitamente in tutto il mondo, la sintesi tra Oriente e Occidente, ma ne ha mostrato la reale sostanza, spiegandone le con-





“Se l’arte è pura, allora è contenuta in sé stessa e dà di per sé meraviglia e gioia, al punto che quando si è di fronte ad opere così, tutti i pensieri si fermano e si sente solo la bellezza di quello stesso stato che anche l’artista sente nel cuore. Questa percezione sottile di ciò che è vero e reale è un dono per un’anima realizzata ed è molto diverso dai prodotti della mera razionalità.”

Shri Mataji Nirmala Devi

nessioni più sottili e le più profonde risonanze. Ha incarnato in vita, con il suo esempio concreto e non con la sua mera opinione, l’ideale di perfezione etica ed estetica che i Greci riassumevano nell’espressione kalos kai agatos: “ciò che è bello è in possesso di tutte le virtù”. Bellezza, armonia, equilibrio.

Un equilibrio tra verità interiore e espressione esteriore che, lungi dall’essere una mera proiezione intellettuale, la pratica della meditazione consente di vivere in una dimensione reale.

Ma, come sempre nella sua esistenza, Shri Mataji non si è limitata a parlare teoricamente della relazione tra Bellezza e Verità, bensì si è concretamente adoperata per renderla un’esperienza accessibile a tutti. Per questo Shri Mataji ha letteralmente creato dal nulla due grandi progetti culturali dalla rinomata importanza internazionale: l’Accademia Internazionale di Musica di Vaitarna e il Theatre of Eternal Values, compagnia che da decenni porta in scena i classici di ogni tradizione (da Molière e Goethe fino ai testi delle scuole Zen) e tutte le attività da esse derivanti (Il Festival della Cultura dello Spirito e la Nirmal Arts Academy che ogni anno coinvolgono centinaia di artisti e migliaia di spettatori da tutto il mondo), solo per citare i frutti principali della costante diffusione di bellezza che ha ispirato la sua visione.

Un esempio concreto della profonda relazione tra arte, conoscenza e amore. Dacché, come lei stessa ha spiegato con illuminante semplicità, “La base della creatività è l’amore. Se non c’è amore, non c’è creatività”.

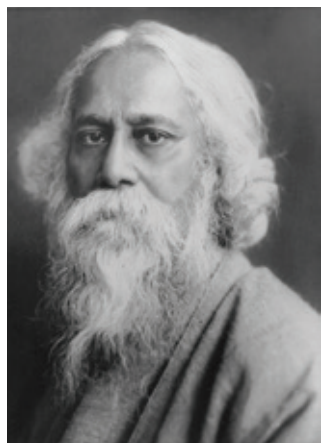


FOTO GRANDE: “DIO PARLA A GIOBBE” WILLIAM BLAKE.
PAGINA A FIANCO: SOPRA UN PARTICOLARE DELLA “CREAZIONE DI ADAMO” DI MICHELANGELO. SOTTO UNA FOTO DEL “TAJ MAHAL”. **IN QUESTA PAGINA DA SINISTRA:** RITRATTO DI MICHELANGELO, **A DESTRA** RITRATTO DI W. BLAKE. **QUI A FIANCO** UNA FOTOGRAFIA DI KHALI GIBRAN

La sua eredità

Una vita dedicata all'umanità

“È molto gratificante vedere come le persone si amino reciprocamente e come poi questo amore si diffonda. L'amore genera amore. Se qualcuno ha amore, questo semplicemente si diffonde, non occorre che egli ne parli a nessuno, non occorre che lo esterni, ma si diffonderà. Ed è questo che è importante apprendere: come vedere questo amore nell'altro.”

Shri Mataji Nirmala Devi

“Mi inchino a tutti i ricercatori della verità...”
Così Shri Mataji iniziava le sue conferenze in giro per il mondo, nell'umiltà della sua sapienza, nella forza del suo spirito così potente da illuminare, anche solo per pochi istanti, chiunque l'abbia incontrata. Un magnete d'innocenza in grado di accendere la scintilla di ogni ricercatore, desideroso di scoprire quella verità interiore già presente in lui.

Nel profondo rispetto della libertà, fondamentale nel cammino di ogni individuo, Shri Mataji ha dedicato la sua vita all'evoluzione interiore dell'essere umano, rendendo disponibile questo strumento di conoscenza, Sahaja Yoga, a milioni di persone incontrate in oltre 40 anni di viaggi nei 5 continenti.

Come una madre con paziente delicatezza e amore ha curato ogni aspetto, ogni principio legato al processo di trasformazione interiore, partendo dall'innocenza, forza fondante di ogni persona. Da qui l'importanza di nutrirla e preservarla partendo dalle nuove generazioni, Shri Mataji lo ha fatto non solo attraverso la diffusione capillare di Sahaja Yoga ma anche istituendo alcune scuole in vari paesi del mondo basate sui principi fondanti dei suoi insegnamenti: crescere i bambini nella consapevolezza che sono parte integrante del tut-

to, che siamo tutti uno e possiamo costantemente godere dell'unità collettiva.

Rendere la meditazione parte integrante della vita scolastica sviluppa naturalmente questi principi che i bambini riversano in ogni attività della giornata che sia la didattica, il gioco, il lavoro creativo, la musica o il momento del pasto, da oltre 30 anni bambini provenienti da tutto il mondo hanno studiato e studiano nelle scuole Sahaj di: International Sahaja Public School Dharamsala (India), Cabella International Sahaja School (Italia), International Sahaj School Canajoharie (USA), Borotin International Sahaj Camp (Repubblica Ceca), Devi School (Canada).

Sono migliaia i bambini cresciuti in questa esperienza scolastica, molti dei quali oggi divenuti stimati professionisti, insegnanti, scienziati, musicisti d'eccezione, uomini e donne che vivono nel mondo con un profondo senso del proprio valore e allo stesso tempo consapevoli delle responsabilità nei confronti della propria famiglia, della comunità e del mondo. Seguono le loro professioni e quotidianamente portano avanti gratuitamente la diffusione di Sahaja Yoga. Questo viaggio interiore parte individualmente e si sviluppa collettivamente; avere dei punti di incontro dove poter trova-



re il silenzio e la condivisione del proprio cammino, che sia per un'ora un mese o un anno, ha un valore inestimabile. Shri Mataji consapevole di questo fin dai primi anni '70 ha creato nel mondo numerosi Ashram (luoghi per la meditazione): New Delhi, Brahmपुरi, Pune, Mumbai, Sydney, Roma, Milano, Hong Kong, Parigi, Londra, Vienna, New York, Los Angeles, Brasilia, Mosca, Toronto, Ginevra ecc. Per citarne solo alcuni, quelli presenti nelle principali città. Shri Mataji desiderava che ovunque visse o si recasse, un ricercatore potesse trovare un luogo dove liberamente condividere la sua esperienza, meditare ed essere accolto.

Per questo possiamo trovare migliaia di programmi settimanali in ogni parte del mondo che gratuitamente, attraverso volontari che utilizzano questa meditazione da diversi anni, offrono la possibilità di sperimentare e praticare le tecniche di Sahaja Yoga a chiunque ne abbia il desiderio. Inoltre in India troviamo i più importanti centri legati alla vita di Shri Mataji, attraverso i quali abbiamo la possibilità di ripercorrere la sua storia e



FOTO GRANDE: PALAZZO DORIA PALLAVICINO SPINOLA. FOTO SOPRA: CENTRO DI MEDITAZIONE INTERNAZIONALE DI SAHAJA YOGA A CABELLA LIGURE.

vivere profonde meditazioni: Chindwara, Nirmal Nagari Ganapatipule, Pratishtan, Nirmal Dham New Delhi. Nella sua sensibilità materna ha dato voce anche a quelle madri che abbandonate con i loro piccoli non avrebbero avuto futuro: nel 2003 ha costruito il Vishwa Nirmala Prem Ashram a Noida in India.

Un luogo dove sia le madri che i bambini vengono accolti, ricevendo cure e istruzione. Le donne vengono istruite e avviate verso una professione, così da poter riacquistare con dignità e forza la pienezza del loro ruolo di madri.

La cura dell'innocenza, della ricerca, nulla ha lasciato al caso, come una madre premurosa ha pensato anche alla salute e all'equilibrio psicofisico dei ricercatori oltre che attraverso la diffusione delle sue conoscenze, istituendo un vero e proprio ospedale in India: L'International Sahaja Yoga Health and Research center – Vashi. Un centro internazionale di ricerca e salute Sahaja Yoga attivo dal 1996, fondato da Shri Mataji a Navi, Mumbai. Qui le cure mediche vengono eseguite attraverso trattamenti legati allo stato energetico/sottile del





FOTO GRANDE: INDIA NIRMAL DHAM, UNO DEGLI ASHRAM DI SAHAJA YOGA PIÙ RAPPRESENTATIVI. PAGINA A FIANCO SOPRA A SINISTRA: CABELLA INTERNATIONAL SAHAJA SCHOOL A CABELLA LIGURE. SOPRA A DESTRA: BOROTIN INTERNATIONAL SAHAJA CAMP NELLA REPUBBLICA CECA; FOTO A SINISTRA SOTTO: CANAJOHARIE INTERNATIONAL SAHAJA SCHOOL. FOTO SOTTO A DESTRA: DEVI INTERNATIONAL SCHOOL IN CANADA

paziente, dando voce al sintomo più che alla malattia. Partendo dal presupposto che la malattia sia generata da uno squilibrio energetico che successivamente si riversa sul piano fisico. Il paziente segue quindi un percorso fatto di trattamenti atti a riequilibrare il suo corpo sottile per ripristinare le risorse che porteranno alla naturale guarigione. Tantissime persone che utilizzano quotidianamente la meditazione Sahaja Yoga provenienti da tutto il mondo hanno usufruito e usufruiscono quotidianamente del Centro Internazionale di Ricerca e Salute Sahaja Yoga guarendo spesso da patologie dove precedenti cure mediche erano risultate inefficaci.

Nel suo incessante viaggiare, Shri Mataji ha creato due grandi poli internazionali per poter consolidare ulteriormente questa connessione tra Oriente e Occidente: in India, il suo paese di origine, e in Italia.

Scelse infatti l'Italia come sua seconda dimora acquistando nel 1991 il prestigioso Palazzo Doria Pallavicino Spinola a Cabella Ligure in provincia di Alessandria. Trasformò il vecchio palazzo, ridotto quasi in rudere, in una dimora prestigiosa, dove iniziò da subito ad organizzare incontri internazionali e conferenze.

Nel corso degli anni furono sempre più numerosi i ricercatori che giungevano da tutto il mondo, tanto che fu necessario acquistare nel territorio circostante alcuni terreni, sui quali vennero edificati spazi dediti ad eventi mondiali, che allora come oggi accolgono migliaia di persone. Nel 2006 a Cabella Ligure istituì la "Fondazione Mondiale Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga" alla quale donò Palazzo Doria e tutte le proprietà circostanti rendendo il piccolo paese a tutti gli effetti il Centro Mondiale di Sahaja Yoga.

La sua eredità è questo e molto di più, è l'amore che ha sparso ovunque come sementi fruttuose ora fiorite. La sua eredità sta nella consapevolezza con la quale ci ha avvolti e resi coscienti della luce che è in noi e del suo grande potere.

Siamo come candele con la capacità di illuminare noi stessi e accendere altre candele e questa è la Realizzazione del Sè, una persona che ha risvegliato la sua Energia interiore può risvegliare quella di un'altra, una rivoluzione d'Amore che può andare avanti all'infinito, rendendo migliori noi stessi e di conseguenza tutto ciò che ci circonda.



FOTO GRANDE IN ALTO: CHINDWARA LA CASA NATALE DI SHRI MATAJI. SOTTO A SINISTRA IN ALTO: VAITARNA L'ACCADEMIA INTERNAZIONALE DI MUSICA. IN BASSO PRATISHTHAN UNA DELLE RESIDENZE DI SHRI MATAJI. A DESTRA IN ALTO: VISHWA NIRMALA PREM ASHRAM CENTRO DI ACCOGLIENZA PER MADRI ABBANDONATE. SOTTO L'INTERNATIONAL SAHAJA YOGA HEALTH AND RESEARCH CENTER - VASHI. FOTO QUI DI FIANCO: NIRMAL NAGARI GANAPATIPULE UN ALTRO TRA I CENTRI PIÙ IMPORTANTI DI SAHAJA YOGA

La montagna

*Dalla mia finestra osservo una montagna
immobile come un vecchio saggio
priva di desideri
colma di amore.*

*Alberi e fiori sottraggono incessantemente
nutrimento alla montagna.
La sua attenzione rimane imperturbata.*

*E anche quando la pioggia scroscia,
simile a brocche di nuvole prorompenti
e riempie di vegetazione la montagna,*

*I temporali possono erompere,
colmando il lago di compassione
e i fiumi discendono verso il richiamo
del mare.*

*Il sole darà vita a nuove nuvole
ed il vento trasporterà sulle sue ali lievi
la pioggia sulla montagna.
Questo è l'eterno gioco
che la montagna osserva,
priva di desideri.*

Shri Mataji Nirmala Devi





In questa pagina conclusiva vorremmo
semplicemente dire GRAZIE.

Vorremmo offrire profonda grazia e gratitudine,
significati che la parola racchiude nella sua
etimologia, alla figura senza precedenti protagonista
di questa brochure: Shri Mataji Nirmala Devi.

Che i suoi granelli di polvere possano
incessantemente muoversi col vento e raggiungere
ogni luogo e ogni persona donando fragranza,
nutrimento e luce, avvolgendo
il mondo d'innocenza.

