

Shri Mataji Nirmala Devi

O viață dedicată umanității



Shri Mataji Nirmala Devi este o prezență unică
în istoria căutărilor noastre spirituale. Dorința noastră
este să facem cunoscute mesajul și descoperirea sa majoră,
care este meditația Sahaja Yoga. Mai presus de orice, este
dorința noastră de a o prezenta tuturor celor care nu au
avut privilegiul de a o întâlni personal, de a o asculta sau
de a afla ceva despre viața sa.

O viață dedicată umanității.

AȘ VREA SĂ FIU UN FIR DE PRAF

*Aș vrea să fiu atât de mică,
asemeni unui fir de praf
care e purtat de vânt.
El zboară pretutindeni.*

*Poate merge
să se așeze pe capul unui rege,
sau poate ajunge să cadă
la picioarele cuiva.
și poate poposi oriunde.*

*Dar aș vrea să fiu un fir de praf
plin de parfum,
care hrănește,
care iluminează.*

*Poezie scrisă de Shri Mataji Nirmala Devi
la vârsta de 7 ani.*



Copiii și meditația

Inocența va salva lumea

„Inocența este o putere, o putere care vă protejează, care vă dă lumina cunoașterii. Lumina inocenței este cea prin care înțelegeți că iubirea este cel mai înalt lucru. Și ea vă învață cum să-i iubiți pe ceilalți, cum să vă pese de ceilalți, cum să fiți blânzi cu ei. Ea vă iluminează din interior.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Ceea ce părea a fi visul imposibil al unui copil inocent a devenit realitate. Aceasta este povestea unei personalități extraordinare care, printr-o dedicare exemplară, a reușit să transforme o viziune utopică în realitate: să creeze fundamentele unei lumi fără conflicte pentru noile generații de copii.

Punând bazele Sahaja Yoga, Shri Mataji Nirmala Devi a dezvoltat o metodă, care deși simplă, dă posibilitatea oricui își dorește, să obțină lucrul cel mai prețios, pacea interioară. Și exact așa cum în copilărie își dorea să fie „atât de mică, precum un fir de praf”, inocența care a inspirat acele versuri s-a răspândit în întreaga lume ca firele aurii de praf, iar astăzi milioane de oameni practică sau predau în mod gratuit forma de meditație revelată de Shri Mataji; milioane de fire de praf gata să ducă oriunde, cu simplitate și modestie, experiența profundă a bucuriei tăcute pe care o dăruiește această meditație.

Shri Mataji a insistat întotdeauna asupra necesității de a proteja inocența și de a o răspândi ca pe o valoare fundamentală a societății.

Nu este un lucru întâmplător faptul că meditația Sahaja Yoga a cunoscut o creștere exponențială în

școli, în peste 110 țări, pe toate cele 5 continente. Copiii au o capacitate naturală de a atinge fără efort o stare meditativă pe care o putem descrie ca fiind starea de liniște mentală, plină de bucurie, stare în care percepem armonia și integrarea Sinelui individual cu lumea exterioară. Este pur și simplu o trezire a potențialului interior, o imensă comoară de care nu suntem conștienți.

Acestea sunt pe scurt principalele motive pentru enorma apreciere de care această metodă s-a bucurat peste tot în lume:

- un mare număr de directori de școli și profesori au constatat o scădere apreciabilă a agresivității în clasele implicate.
- numeroase studii științifice au demonstrat efectele pozitive ale meditației în ameliorarea deficitului de atenție, întărite de numeroase experiențe practice în domeniu.
- integrarea elevilor care provin din culturi diferite are loc spontan prin meditație, ca rezultat al înțelegerii că toate diferențele privind statutul social, apartenența etnică sau sex sunt iluzorii;



21 martie 2017 - un eveniment internațional dedicat școlilor, care a avut loc la Parlamentul Italian din Roma

- *meditația relaxează mentalul, îmbunătățește memoria și atenția; deci tot atât de importante sunt și datele care atestă creșterea performanțelor elevilor care au început să mediteze cu regularitate.*

Beneficiile acestei practici (descrise mai departe în broșură) sunt atât de clare, încât nu numai că această meditație a devenit o parte integrantă a unei zile normale de studiu în multe școli din lume, dar tot mai des profesorii și părinții apelează și ei la aceste cursuri în cadrul unei sesiuni care le este dedicată.

Astfel Shri Mataji a reușit să planteze semințele păcii globale în generațiile tinere, pentru că așa cum a spus domnia sa de multe ori:

„Nu va fi niciodată pace în lume până ce nu vom avea pace în noi înșine”.

Aceste cuvinte au fost inspirate fără îndoială de experiența sa din copilăria petrecută în ashramul lui Mahatma Gandhi, marele lider al mișcării non-violente de eliberare a Indiei care spunea:

„Dacă ne putem schimba pe noi înșine, lumea se va schimba și ea”.



Copii meditănd în timpul programului din Roma

O fetiță care medita împreună cu Gandhi

Înțelepciunea unei copilării iluminate

Încă de la început, familia lui Shri Mataji a fost în fruntea mișcării non-violente pentru independența Indiei, condusă de Mahatma Gandhi. Ei au susținut această mișcare din toată inima și cu o dedicare exemplară. Membrii familiei lui Shri Mataji erau persoane de o rară calitate morală, având calități intelectuale și umane de excepție. Tatăl, Prasad Rao Salve, era descendent direct din dinastia regală Shalivahan, care a domnit timp de câteva secole înainte și după Christos, peste o regiune care include statul Maharashtra de astăzi. Era un erudit, vorbea fluent 14 limbi și este cel care a tradus Coranul în hindi.

Domnul Salve a fost primarul orașului Nagpur, un apropiat al lui Gandhi și singurul membru creștin al primului parlament al Indiei independente. Mama, Cornelia Jadhav, avea o cunoaștere profundă a limbii sanscrite și a fost prima femeie din India care a absolvit cu laude științele matematice la prestigiosul colegiu Fergusson în Pune.

Ea a dezvoltat noi metode de calcul algebric care sunt și astăzi în vigoare. În această familie ilustră a apărut pe 21 martie 1923, la ora 12.00, în ziua echinocțiului de primăvară, Nirmala Salve, care mai târziu avea să fie cunoscută în întreaga lume ca Shri Mataji Nirmala Devi. Numele Nirmala („fără pată” - în limba sanscrită) a fost ales de părinți deoarece la naștere copilul arăta absolut curat și radios, iar acest nume a rămas expresia perfectă a inocenței lui Shri Mataji. Așa cum ne spunea fratele său H.P. Salve (pe care cunoscuții îl numeau afectuos Babamama), încă de mică era foarte veselă și toată lumea o îndrăgea. Cu entuziasmul ei reușea să adune prieteni de toate vârstele pentru piese de teatru, cântece și dansuri. Alteori o puteai găsi într-un colț

îndepărtat al casei, stând singură, cu fața strălucind de o bucurie interioară, pierdută în meditație. Gandhi însuși i-a recunoscut imediat profunzimea și la doar șapte ani a chemat-o în ashramul lui, impresionat de înțelepciunea pe care o dovedea la acea vârstă fragedă. Gandhi a arătat mereu o enormă dragoste pentru copii, în asemenea măsură încâ lua inocența lor ca pe un exemplu constant: „Legea iubirii poate fi înțeleasă și învățată cel mai bine cu ajutorul copiilor”.



Shri Mataji la vârsta de 16 ani.

Pe pagina din dreapta sus - Mahatma Gandhi,

Dreapta jos - Shri Mataji copil în brațele unui tânăr.



„Obişnuia să-mi vorbească ca unei bunici. Era un om foarte drăguț, în special cu copiii, și încerca să învețe de la ei. Era surprinzător faptul că înțelegea că adesea copiii au mai multă înțelepciune decât adulții.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Gandhi a insistat mereu pe bazele spirituale în rezolvarea non-violentă a conflictelor: „Demnitatea umană cere supunere față de legile superioare, față de puterea spiritului.” Există multe anecdote pe seama relației dintre Gandhi, lider înaintat în vârstă, înțelept și micuța Nirmala, căreia el obișnuia să-i ceară sfatul în probleme spirituale, lăsând-o chiar să decidă cum să conducă meditația de dimineață la ashram.

Adesea, într-un mod jucăuș, ea încerca să îndulcească severitatea destul de mare a lui Gandhi sugerându-i: „Bapu, dacă vrei să disciplinezi oamenii, de ce nu le dai o disciplină care să vină din interior?” Gandhi îi răspundea întotdeauna că mai întâi trebuie să se obțină



eliberarea față de dominația britanică și numai după aceea vor putea căuta eliberarea spirituală.

În 1947, după eliberarea țării, Shri Mataji l-a vizitat din nou pe Gandhi. Reluând firul discuțiilor lor anterioare, el a invitat-o să înceapă în sfârșit munca pentru transformarea interioară a ființelor umane.

Aceasta este misiunea căreia Shri Mataji i s-a dedicat complet, de la lupta pentru libertatea civilă, la experiența libertății interioare, împlinind viziunea unei lumi a inocenței și spiritualității în care Gandhi însuși credea, declarând: „Dacă vrem să avem o pace durabilă, trebuie să începem cu copiii.”

O familie de patrioți

Descoperirea libertății interioare

„Gandhi a contribuit în principal la stabilizarea echilibrului în oameni și la trezirea demnității naționale, înlăturând mentalitatea de sclavi care plana asupra indienilor. Familia mea a fost și ea o parte integrantă din acest proces. Tatăl meu și-a ars toate costumele pentru că erau făcute în Anglia, mama mea și-a ars toate sariurile. Își țeseau singuri hainele și le purtau. Tatăl meu a sacrificat totul, fiecare bănuț pe care l-a avut, pentru lupta de eliberare.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Atât familia lui Shri Mataji, cât și Shri Mataji însăși, au demonstrat o dedicare exemplară în anii cruciali ai luptei pentru independența Indiei.

Nu numai că au arătat susținere necondiționată pentru cauză, dar și-au riscat viața făcând cunoscute public opțiunile lor și luând parte la proteste ample. Au făcut asta cu capul sus, având curajul și demnitatea unor adevărați patrioți.

Dorința de a face orice sacrificiu necesar, fără a ține cont de consecințe, a inspirat vorbele și faptele întregii familii Salve. Au fost protagoniști remarcabili ai unei perioade extraordinare de rezistență non-violentă, care alături de alți patrioți și martiri ai luptei de eliberare, l-au urmat pe Mahatma Gandhi.

Tatăl lui Shri Mataji, Rao Prasad Salve, era un respectat avocat criminalist, care primise un titlu

onorific pentru munca lui civică de la autoritățile britanice. Când a decis să se alătore mișcării de rezistență, și-a ars toate hainele din Occident în public. A fost arestat ulterior de câteva ori pentru actele sale de protest non-violent. S-a întâmplat să fie chiar rănit la tâmpla stângă de un glonț, în timp ce dădea jos steagul britanic de pe acoperișul tribunalului din Nagpur.

În ciuda răni sale, a continuat să urce pe acoperiș și a înlocuit steagul cu cel indian, strigând „Vande Mataram”(victorie Mamei India), cuvinte din cântecul național scris de Bankim Chandra Chatterji, care a fost adoptat ca imn oficial al campaniei conduse de Gandhi. Pentru această faptă a fost arestat, iar în drum spre închisoare a cântat acest imn împreună cu locuitorii din Nagpur ieșiți pe străzi în semn de solidaritate, alăturându-se unei procesiuni spontane. Aceste fapte



O fotografie rară cu familia lui Shri Mataji

au avut rolul de a produce un efect profund asupra conștiinței celor contemporani cu el, deșteptând la nivel de masă dorința vie de a lupta pentru eliberare. Tânăra Nirmala avea tot atâta curaj și dedicare pentru cauza independenței Indiei, ca și tatăl ei. De fapt a reușit chiar să depășească realizările lui.

La 18 ani a fost exmatriculată pentru activitățile ei subversive, din colegiul unde era cotate ca cea mai bună elevă din clasa ei. Tatăl, fiind la închisoare, Shri Mataji a trăit ascunsă pentru a putea continua lupta pentru libertate. A organizat de una singură pichete și greve ale studenților și a fost mereu în prima linie în timpul demonstrațiilor publice și actelor non-violente de nesupunere civică. O scenă memorabilă a fost aceea când a oprit un autobuz cu elevi care mergeau la școală, așezându-se în fața lui, apoi ridicându-se și

fluturând steagul indian fără teamă, în fața puștilor soldaților britanici. Soldații au dus-o cu forța la postul de comandă, unde a fost torturată fără milă cu șocuri electrice și blocuri de gheață. Când au amenințat-o cu închisoarea, Nirmala a replicat că indienii erau deja întemnițați pentru că nu aveau libertate, așa că nu avea nicio importanță pentru ea dacă era în afara sau înăuntrul închisorii. Exemplul ei a fost o sursă de inspirație pentru mulți alții de vârsta ei, care s-au alăturat mișcării lui Gandhi. Acea putere interioară de neclintit i-a condus pe Gandhi și pe cei ce-l urmau către victorie. Curajul, demnitatea și lipsa completă de teamă în a rosti adevărul au constituit bazele viziunii lui Shri Mataji și au ajutat-o să-și împlinească destinul, acela de a oferi umanității un excepțional instrument de evoluție.

Cum s-a născut Sahaja Yoga

Descoperirea libertății interioare

„Tatăl meu simțea că voi face ceva mareț în această viață. Nu știu dacă a visat sau a înțeles pur și simplu, dar obișnuia să-mi spună tot timpul că trebuie să găsesc un mod prin care să dau Realizarea Sinelui în masă. Prin Realizarea Sinelui el înțelegea o profundă trezire spirituală care să se producă în interiorul oamenilor.”

Shri Mataji Nirmala Devi

După declarația de independență a Indiei, Shri Mataji s-a căsătorit cu un tânăr diplomat, domnul Chandrika Prasad (CP) Srivastava, pe data de 7 aprilie 1947, care era un membru distins al Serviciului Civil Indian, și ale cărui merite fuseseră recunoscute de Primul Ministru Lal Bahadur Shastri, acesta invitându-l să fie secretarul său.

După căsătorie, Shri Mataji s-a dedicat în întregime familiei, îndeplinind rolul unei soții ideale în cultura tradițională indiană. Tânărul cuplu a avut două fiice, Kalpana și Sadhana. Odată ce acestea s-au căsătorit și și-au întemeiat propriile familii ducând o viață liniștită și independentă, Shri Mataji a hotărât să-și dedice viața emancipării societății.

După ce a făcut parte din consiliul director al organizației de cenzură a filmelor în India, a fondat „Youth Society” pentru a promova filmul ca o formă de artă pentru oameni, capabil să transmită importante valori ale spiritualității indiene tradiționale. De-a lungul anilor, rămânând devotată sfatului dat de tatăl său, Shri Mataji nu a încetat să caute o metodă



Shri Mataji cu soțul ei, Sir C.P. Srivastava și cele două fiice Kalpana și Sadhana

Pe pagina din dreapta, o mică fotografie cu Shri Mataji explicând tehnicile Sahaja Yoga într-o întâlnire din anii '70.



Shri Mataji la Londra împreună
cu primii căutători în anii '70



care să aducă o transformare interioară și să dea posibilitatea oamenilor să simtă bucuria libertății interioare. A studiat medicina occidentală, comparând-o cu știința străveche din yoga pentru a înțelege mai bine corelația dintre sistemul nervos uman și corpul subtil (energetic).

În anul 1970, atingând apogeul în explorarea filozofiei orientale și religiei occidentale, Shri Mataji a participat la un seminar în care practica yoga a fost prezentată într-un mod pe care ea l-a considerat fals și inadecvat. Acest lucru a determinat-o să petreacă întreaga noapte în meditație profundă. Dorința sa era de a găsi o metodă prin care să poată da în masă Realizarea Sinelui, eliberarea interioară (moksha),

ceva ce fusese de-a lungul timpului păstrat ca un privilegiu pentru doar câțiva căutători, dornici să își dedice viața penitențelor și practicilor severe.

Aceasta a fost misiunea pe care și-a asumat-o Shri Mataji: să facă astfel încât țelul real al tuturor tradițiilor ezoterice și metodelor de meditație practicate de secole să devină accesibil pentru întreaga umanitate. Pe plaja din Nargol, în Gujarat, în dimineața de 5 mai 1970, după o noapte de meditație profundă, Shri Mataji s-a simțit inundată de o energie imensă, dătătoare de bucurie care a făcut-o să simtă că venise timpul să împărtășească conexiunea sa cu energia universală la cât mai mulți oameni posibil, într-un mod real și perceptibil, astfel încât acest lucru să creeze o lume plină de pace și integrare.

Shri Mataji știa intuitiv că cea mai bună cale era o practică simplă, bazată pe puterea dorinței și atenției pure, care pot duce o persoană în starea de conștiință fără gânduri, adică în starea de meditație. Așa s-a născut Sahaja Yoga. Este important să subliniem că Shri Mataji avea un respect profund pentru inteligența și libertatea de decizie a celor cărora li se adresa și întotdeauna își prezenta metoda revoluționară ca pe o ipoteză științifică ce trebuie testată.

Caracteristica fundamentală a practicii Sahaja Yoga este aceea a unei experiențe profunde și concrete. Milioane de oameni din întreaga lume au experimentat impactul extrem de pozitiv al meditației Sahaja Yoga în viețile lor, atât la nivel psihic, emoțional, mental, cât și existențial. Mai mult chiar, o trăsătură fundamentală a acestei metode de cunoaștere este abordarea științifică pe care Shri Mataji a menționat-o mereu, spunând: „Nu trebuie să mă credeți orbește, ci trebuie să verificați voi înșivă”. Această invitație transmisă tuturor căutătorilor adevărului se bazează pe o deplină onestitate intelectuală.



1986 - Shri Mataji ajungând la Termini Station în Roma pentru o conferință

O Mamă pentru toți

Învăluind lumea în iubire

„Suntem legați unii de alții prin iubire - acea iubire benefică, care vrea să ne înalțe, prin care începem să ne bucurăm pur și simplu de toți ceilalți.

Astfel nu vă mai gândiți ce rasă sau ce naționalitate sunteți.

Deveniți o ființă universală. Tot ce faceți este pentru bucuria celorlalți. ”

Shri Mataji Nirmala Devi

În anul 1974, Sir C.P. Srivastava a fost numit Secretar general al Organizației Maritime Internaționale (IMO) a ONU, poziție pe care a ocupat-o timp de patru legislaturi succesive, cel mai lung serviciu al unui Secretar General al unei agenții ONU. În timpul acestei funcții și după aceea a fost premiat cu diferite distincții din partea a 17 națiuni și a primit titlul onorific de Cavaler al Ordinului Sfintului Mihail și Sfintului Gheorghe din partea Reginei Elisabeta a II-a.

De fapt familia Srivastava a locuit mulți ani în Marea Britanie, dat fiind că sediul IMO, unde lucra domnul Srivastava, se afla la Londra.

Pentru Shri Mataji, această mutare la Londra a creat o punte între Est și Vest. Timp de peste 40 de ani, ca fondatoare a metodei Sahaja Yoga, a călătorit neobosită în jurul lumii, ținând mii de discursuri despre spiritualitate, pacea mondială, și despre cum ar putea trăi în armonie toate națiunile lumii. A vorbit deschis împotriva dogmatismului fanatic și rasismului, revelând conexiunea subtilă dintre diferitele religii și culturi.

Tuturor celor care și-au arătat în mod sincer interesul, Shri Mataji nu numai că le-a dăruit o înțelegere mai profundă a spiritului uman,

dar le-a oferit și experiența unică a meditației Sahaj. Mai presus de orice, Shri Mataji a manifestat complet idealul viziunii sale poetice din vremea copilăriei, întâlnind căutătorii din întreaga lume cu ușurința și strălucirea firului de praf care și-a dorit să fie, și le-a oferit mesajul și descoperirea sa tuturor oamenilor pe care i-a întâlnit. Le-a oferit darul său cu aceeași grație



1984 - Shri Mataji pe aeroportul din Viena, într-una din nenumăratele sale călătorii în scopul de a răspândi Sahaja Yoga.

firească, fie că participa la recepții oficiale în prezența unor regi sau regine, fie că încerca să salveze dependenți de droguri aflați pe stradă, în calitate de invitat de onoare la Conferința Mondială a Femeilor de la Beijing în anul 1995, sau ca fondator al unui centru pentru femei abandonate și copii orfani (Vishwa Nirmal Prem Ashram din Noida). Dedicarea lui Shri Mataji în misiunea sa de a da Realizarea Sinelui în masă, a fost absolut impresionantă.

Începând cu anul 1980, a călătorit intens pe cele cinci continente, cu orice mijloc de transport, deseori ținând conferințe în diferite orașe sau în chiar diferite țări, în aceeași zi, dăruind la mii de persoane experiența metodei Sahaja Yoga. După politica de glasnost și perestroika lui Gorbaciov și după căderea zidului Berlinului în anul 1989, setea de spiritualitate din țările foste comuniste i-a oferit lui Shri Mataji oportunitatea să organizeze programe cu o uriașă audiență, umplând uneori stadioane întregi. După retragerea din funcție a domnului C.P. Shrivastava, Shri Mataji și soțul ei au trăit periodic în India și Italia.

Imensa dedicare a lui Shri Mataji de-a lungul întregii sale vieți pentru munca sa în folosul umanității, corelată cu ample studii medicale și științifice privind beneficiile meditației Sahaja Yoga, i-au adus recunoaștere internațională și numeroase diplome la cel mai înalt nivel, inclusiv două nominalizări la premiul Nobel pentru Pace.

Pretutindeni în lume Shri Mataji a fost onorată în diferite moduri de către guverne, înalți demnitari și organizații umanitare: medalii pentru pace (ONU), titluri universitare onorifice (România), titlul de personalitatea anului și cetățean de onoare (Italia), scrisori de întâmpinare și felicitări (USA), cheia orașului (Brazilia), zile dedicate domniei sale (USA), recunoașteri medicale și științifice (Rusia), invitații oficiale din partea guvernului (China), străzi care poartă numele său (India).

Ca o confirmare obiectivă a inestimabilei valori a muncii sale, putem spune că i-a fost recunoscută în întreaga lume, dincolo de barierele ideologice, de oameni care teoretic erau oponenți.

De exemplu, printre cei care au prezentat omagii publice lui Shri Mataji sunt personalități marcante cum sunt Claes Nobel, activist pentru cauze umanitare, sau mistici ca Gagangiri Maharaj; președinți ale Statelor Unite, din tabere opuse ca G.W. Bush și Barack Obama; oameni de știință de la universitatea din Berkeley sau filozofi ca Wayne Walter Dyer. Shri Mataji a unit viziuni diferite în dorința de a crea o lume mai bună - o excelentă demonstrație practică a ceea ce înseamnă cuvântul Yoga: unire, integrare, conexiune.





Pagina din stanga, de sus în jos:

Londra 1981 – Shri Mataji dând mâna cu Regina Elisabeta a II-a la un eveniment oficial; Scrisoare de felicitare din partea președintelui Obama; Shri Mataji după o conferință la Universitatea București; Shri Mataji vorbind despre beneficiile meditației Sahaja Yoga într-un interviu la televiziunea australiană.

Pagina curentă de sus în jos: Shri Mataji este întâmpinată la sosirea sa în Columbia; Shri Mataji, invitată de onoare a guvernului chinez la Conferința femeilor a ONU; Fundația Claes Nobel înmânându-i lui Shri Mataji o distincție de recunoaștere; Academia Petrovskaya din Sankt Petersburg îi înmânează titlul de „membru de onoare”.



RECUNOAȘTERE INTERNAȚIONALĂ

Principalele titluri onorifice și distincții primite de Shri Mataji:

Italia 1986

Declarată „Personalitatea anului” de către guvernul italian

Moscova – Rusia 1989

Ca urmare a întâlnirii dintre Shri Mataji și Ministrul Sănătății al URSS, Sahaja Yoga a primit sponsorizare guvernamentală, inclusiv fonduri pentru cercetare științifică.

New York – 1990-1994

A fost invitată de ONU să vorbească despre căi și metode de a obține pacea mondială, patru ani consecutiv.

St. Petersburg – Rusia 1993

Numită „membru de onoare” al Academiei de Artă și Știință Petrovskaya. În istoria academiei doar 12 persoane au primit această calitate, Einstein fiind una dintre ele. Shri Mataji a inaugurat prima Conferință internațională de Medicină și Cunoaștere a Sinelui, care a devenit apoi un eveniment anual al Academiei.

Brazilia 1994

Primarul din Brasilia a întâmpinat-o pe Shri Mataji la aeroport, i-a înmănat cheile orașului și i-a sponsorizat toate programele.

Columbia Britanică – Canada 1994

O scrisoare de întâmpinare a fost înmănată de Premierul Provinciei Columbia Britanică, domnul Mike Harcourt, în numele poporului canadian.

România 1995

A primit titlul onorific de Doctor în științe cognitive.

China 1995

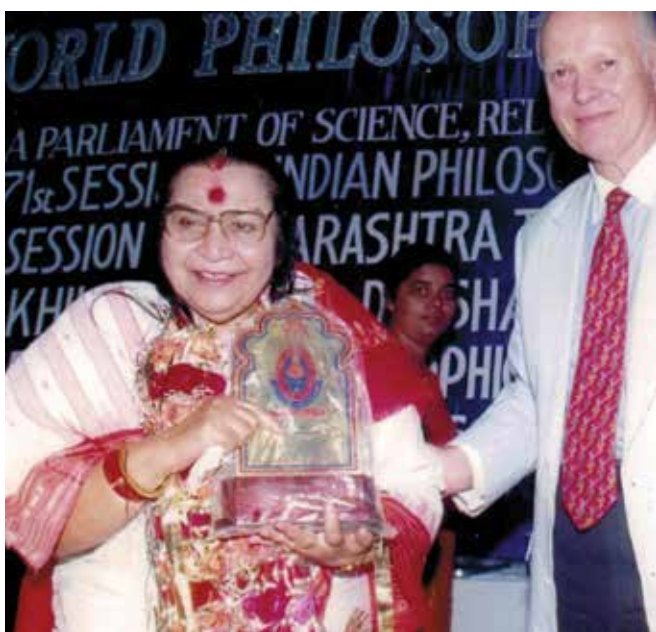
Invitat special al guvernului chinez pentru a vorbi la Conferința Internațională a femeilor de la Beijing sub egida ONU.

SUA, anii 1997 și 2000 (al 105-lea și al 106-lea Congres)

Proclamație de recunoaștere a muncii neobosite și dedicării pentru binele umanității citită de Eliot Engle și inclusă în Analele Congresului.

Cabella Ligure – Italia 2006

A primit titlul de „Cetățean de onoare” al Italiei, după care a fost dezvelită piatra inaugurală a „Fundației Mondiale Sahaja Yoga - Shri Mataji Nirmala Devi”, cu sediul la Cabella.





Meditația

Binecuvântarea conștiinței fără gânduri

„În interiorul nostru există pacea, frumusețea, gloria ființei noastre, există un ocean de calitate. Nu-l putem găsi în exterior; trebuie să-l căutăm în interior. În prezent rămâne doar ceea ce este etern, toate celelalte lucruri dispar. ”

Shri Mataji Nirmala Devi

Cuvintele de mai sus rostite de Shri Mataji ne invită să căutăm în interiorul nostru să fim în prezent, singurul moment cu adevărat etern. Shri Mataji ne-a oferit metoda de a obține acest lucru: meditația Sahaja Yoga.

Dar ce înțelegem prin meditație?

Ce anume face ca Sahaja Yoga să fie unică? Care este în mod special importanța descoperirii lui Shri Mataji? Ce înseamnă Realizarea Sinelui? Chiar dacă meditația este o experiență care ne duce dincolo de cuvinte și gânduri, este bine să explicăm mai întâi sensul termenilor și expresiilor folosite în încercarea de a defini această nouă dimensiune.

Mai întâi, ce înseamnă Sahaja Yoga?

Să începem cu sensul etimologic al unui binecunoscut cuvânt, dar adesea înțeles greșit. Contrar multor convingeri, în realitate cuvântul „yoga” nu se referă la o doctrină, o disciplină, o serie de exerciții sau o filozofie de viață. Cuvântul „yoga” indică o stare interioară de bucurie și armonie și mai presus de orice, o conexiune cu Energia Universală.

Este acea stare la care ne referim când utilizăm expresii de genul: „stare de grație” sau „a fi în al nouălea cer”. Etimologic, cuvântul „yoga” înseamnă „unire”, iar sahaja, care este de multe ori tradus cu termenul „spontan”, înseamnă de fapt „născut cu”. Sensul este

deci acela de „unire spontană”, al cărei potențial este deja prezent în noi, sau mai exact, atingerea celui mai înalt potențial ca ființă umană.

Dar unirea dintre cine și cine?

Unirea dintre o energie subtilă, numită Kundalini, cu energia atotpătrunzătoare, care ne înconjoară. Numele de Kundalini descrie o energie maternă, care există în stare latentă, în formă de spirală, la baza coloanei vertebrale (kundal înseamnă încolăcit, iar sufixul „ini” arată că are o natură feminină).

Mistici și poeți din vechime, cum au fost Gyaneshwara și Kabir, au descris cum această energie feminină există în osul sacrum (adică sfânt - numele nu este o coincidență) încă de la naștere și cum odată trezită se ridică de-a lungul coloanei vertebrale prin șapte centri energetici numiți chakre, care sunt principalele puncte ale sistemului nostru energetic și care corespund cu plexurile sistemului nervos.

În final, Kundalini atinge și străpunge zona fontaneli (fântâniță - încă o denumire care nu este întâmplătoare) țâșnind afară ca o fântână arteziană. Trezirea energiei Kundalini este scopul final al tuturor tradițiilor spirituale, al diferitelor școli de yoga, și al tuturor metodelor de meditație orientale sau occidentale, fiind numită deseori:

Realizarea Sinelui.



Ce înseamnă asta?

Realizarea Sinelui are trei înțelesuri:

Primul, „Realizarea” - în sensul de a percepe în mod empiric experiența propriului Sine.

Al doilea, „Realizarea” – în sensul de a deveni conștienți că suntem parte integrantă dintr-un întreg prin propria dimensiune interioară.

Iar al treilea înțeles este „Realizarea” în sensul de a atinge, de a împlini întregul potențial al ființei noastre.

Dar ce este Sinele?

Sinele este identitatea noastră cea mai profundă, dincolo de nume și prenume, dincolo de identificările noastre exterioare, de ego, de condiționări, de nivel social sau de proiecțiile iluzorii ale minții noastre. Pentru marele psihanalist Carl Gustav Jung, Sinele reprezintă unitatea și totalitatea personalității noastre, în aspectul ei conștient și inconștient.

Prin urmare Realizarea Sinelui este acea experiență care ne permite să ne cunoaștem pe noi înșine, așa cum obișnuiau să spună vechii înțelepți și filozofi, iar în final să devenim noi înșine așa cum spun filozofii moderni.

De-a lungul istoriei milenare a yogăi, au existat foarte puțini învățători realizați sau iluminați, iar aceștia au fost capabili să-și trezească propria Kundalini, de cele mai multe ori după o viață plină de austeritate și penitențe. În schimb, prin metoda revelată de Shri Mataji, folosind această tehnică de meditație, oamenii pot trezi spontan energia Kundalini, prin exerciții de meditație care aduc

în starea de echilibru dorința și atenția noastră. Este evident că nu devenim imediat complet iluminați, dar putem activa energia subtilă care ne conduce apoi către completa noastră realizare a Sinelui, printr-o călătorie bazată pe introspecție, înțelegere și conștientizare.

Deci cum putem defini în concluzie meditația?

Yoghinii descriu meditația ca fiind starea de conștiință fără gânduri, o stare în care profunda pace mentală este dublată de o bucurie interioară, o stare în care atenția noastră este complet ancorată în prezent. Nu este o evadare din realitate ci dimpotrivă, este un instrument puternic care ne permite să ne înțelegem și să ne transformăm, astfel încât această creștere personală să aibă un impact asupra societății în ansamblu. Este exact ceea ce a făcut Shri Mataji toată viața sa și ceea ce continuă să facă astăzi mii de discipoli ai săi din întreaga lume.



Sus: Tânără în meditație (Mai jos) Schema sistemului subtil de energie cu centrii și canalele sale



Aceste fotografii arată doar câteva dintre numeroasele evenimente de meditație Sahaja Yoga care au avut loc;

Sus stânga: Fetiță dintr-o tabără de refugiați din Iordania, găsind pacea interioară în timp ce meditează - datorită unei echipe de voluntari care merge în locurile unde se duc războaie în lume, pentru a-i învăța pe oameni tehnica meditației; **Dreapta sus:** India - o clasă de copii care meditează; **Centru dreapta:** București - o clasă de copii care meditează; **Centru stânga:** Vietnam - Grup de persoane care meditează în timpul unui eveniment internațional; **Jos dreapta:** Paris 2015 - „1 Inimă, 1 Copac” - Eveniment bazat pe meditație desfășurat sub Turnul Eiffel pentru promovarea păcii mondiale. A fost proiectată pe turn o meditație de Sahaja Yoga pentru miile de participanți; **Stânga jos:** Roma 2015 - „Meditiamo Roma” - eveniment Sahaja Yoga care a strâns peste 3000 de persoane pe stadionul olimpic.

Medicina iluminată

Știința occidentală și înțelepciunea orientală

Meditația Sahaja Yoga (MSY) îmbunătățește viața spirituală a celor care o practică și în același timp acționează la rădăcina cauzei care provoacă o boală și nu doar asupra simptomelor exterioare. Reprezintă deci o nouă metodă de tratare a stresului, prevenirea îmbolnăvirilor și tratamentul acestora. MSY se bazează pe o sinteză unică a cunoașterii prin care legăturile neștiute dintre apariția unei boli la nivel fizic și procesele psihologice, sunt explicate prin medierea sistemului energetic subtil existent la nivelul coloanei vertebrale.

Acest sistem este alcătuit din șase centri de energie numiți chakre, care corespund celor șase plexuri nervoase și glande endocrine, toate acestea fiind integrate și controlate de ultimul, cel de-al șaptelea centru, care corespunde sistemului limbic, cel ce echilibrează emoțiile noastre la nivelul creierului.

Actuala știință a neurologiei este limitată de convingerea că „gândirea” este cea mai înaltă expresie a conștiinței noastre, însă misticii din Orient și Occident știau de secole că există stadii mult mai evolute de conștiință, care merg dincolo de gândire și culminează cu „starea de conștiință fără gânduri” sau de „liniște mentală” (descrisă și ca „Sahaj Samadhi”, „Satori”, „Nirvana”, „Zen”, „Tao”, „Gnosis”, „Yoga” etc).

Această stare de conștiință fără gânduri este atinsă atunci când, prin meditație, energia subtilă se activează și în ascensiunea ei prin coloana vertebrală către zona limbică, relaxează corpul, activând sistemul nervos parasimpatic și sistemul limbic, care se știe că este implicat în emoțiile și motivațiile noastre.

Activarea sistemului nervos parasimpatic duce la relaxare și eliminarea stresului în timp ce activarea sistemului limbic induce o stare de bucurie, serenitate și liniște mentală care relaxează

creierul și mintea prin procese fiziologice și chimice (puse în evidență de studii documentate) și conduce la un echilibru mental și fizic mai bun. Deși la origine scopul meditației era unul spiritual, efectele benefice dovedite asupra sănătății au atras atenția științei occidentale.

Studiile au arătat că starea de liniște mentală însoțită de bucurie pe care o experimentează subiecții are aspecte fiziologice asociate, care sunt măsurabile. Astfel, s-a demonstrat că MSY induce modificări ale parametrilor psihologici care îmbunătățesc activitatea parasimpaticului, ceea ce are ca efect calmarea stresului și refacerea funcțiilor vitale ale organismului, așa cum sunt normalizarea tensiunii arteriale, a ritmului cardiac și respirator, metabolismul oxigenului și al hormonilor de stres (Rubia et al. 2009).

Studiile moderne de imagistică cerebrală au



1993 - New Delhi India - Shri Mataji explică beneficiile meditației Sahaja Yoga la o conferință medicală

Arta iluminată

Frumusețe și adevăr

De-a lungul erelor și în toate culturile lumii, s-au născut artiști iluminați care au oglindit valorile eterne ale adevărilor universale prin splendoarea creațiilor lor. Nu vorbim aici doar de simțul frumosului pe care îl împărtășesc toți oamenii; orice om, de oriunde ar fi, rezonază la armoniile sublime ale muzicii lui Mozart, la seninătatea chipurilor pictate de Rafael, la măreția palatului Taj Mahal sau eleganța teatrului Kabuki.

Există niște adevăruri universale care străbat profund fiecare cultură și tradiție, o anumită conștiință arhetipală care se regăsește într-o formă simbolică în operele marilor artiști ai tuturor timpurilor. Astfel, în picturile lui Piero della Francesca descoperi simboluri din cultura vedică, iar unele versuri de Shakespeare seamănă cu învățăturile lui Confucius.

Aceeași inspirație universală puternică o regăsim în versurile lui Dante, Kabir, Rumi și William Blake. Într-unul din cele mai cunoscute pasaje ale literaturii moderne din romanul *Idiotul*, al marelui sciitor rus Dostoyevski, prințul Mishkin care este întruchiparea calităților primordiale ale inocenței și purității, este întrebat: „Este adevărat ce spui, prințe, că frumusețea va salva lumea?”

Întreaga existență a lui Shri Mataji Nirmala Devi răspunde afirmativ cu bucurie la această întrebare. Domnia sa, nu numai că a pledat continuu, în miile de discursuri oferite gratuit în întreaga lume, pentru o integrare între Est și Vest, dar a și arătat substraturile acestei integrări, explicându-i conexiunile subtile și rezonanțele profunde.

Shri Mataji un adevărat exemplu și întruchiparea vie





„Atunci când arta este pură, te uimește prin ea însăși și îți dă extrem de multă bucurie, mergând până în punctul în care atunci când vezi sau așculți ceva ce este artă pură, toate gândurile se opresc și rămâi în contemplarea frumuseții acelei bucurii pe care artistul o are în inima sa. Un suflet realizat este dăruit cu această percepție de mare finețe a ceea ce este real și adevărat, ceva cu totul diferit față de o simplă analiză rațională.”

Shri Mataji Nirmala Devi

a idealului perfect de etică și estetică pe care grecii l-au descris cu expresia „kalos kai agathos”, adică „ceea ce este încântător deține toate virtuțile”. Frumusețe, armonie, echilibru.

Este echilibrul între adevărul interior și expresia exterioară pe care meditația, care nu este nici pe departe o simplă proiecție intelectuală, ne permite să o experimentăm în realitate.

Dar, ca întotdeauna în întreaga ei existență, Shri Mataji nu s-a limitat doar la a vorbi la nivel teoretic despre relația dintre frumusețe și adevăr, dimpotrivă, a luat inițiativa de a face această experiență accesibilă tuturor și a creat două proiecte culturale de importanță internațională: Academia Internațională de muzică din Vaitarna și Teatrul Valorilor Eterne (TEV), o companie care de ani buni pune în scenă clasici din toate tradițiile culturale, de la Moliere și Goethe la texte ale diferitelor școli Zen.

TEV este de asemenea implicat și în alte activități, incluzând Festivalul Culturii Spiritului și Academia de Arte Nirmala, care în fiecare an aduc împreună sute de artiști și mii de spectatori din toată lumea. Și acestea sunt doar cele mai remarcabile rezultate ale diseminării constante a tot ceea ce este frumos inspirată de viziunea lui Shri Mataji.

Sunt exemple concrete ale relației profunde dintre artă, înțelegere și iubire. Shri Mataji însăși explică cu o simplitate iluminată: „Creativitatea zeiței Saraswati este izvorâtă din iubire. Dacă nu există iubire, nu există nici creativitate.”

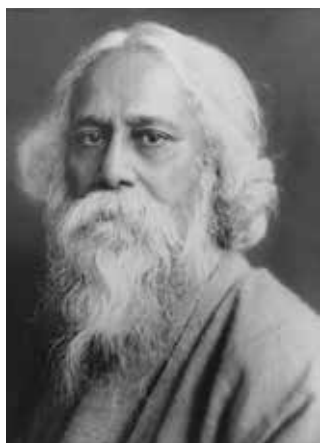


Foto pagina stângă Sus -
„Dumnezeu răspunzând ca
un vârtej chemării” - pictură
de William Blake
jos - Taj Mahal

Pe pagina din dreapta
Stânga mijloc - un portret
al lui Michelangelo și lângă
un portret al lui William
Blake
Stânga jos - R. Tagore

Moștenirea lăsată posterității

O viață dedicată umanității

„Toate acestea sunt posibile, totul este posibil, omenеște posibil, dar a iubi și a te bucura de iubire nu este așa de ușor dacă nu ești complet absorbit în ea. Este foarte plăcut, foarte îmbucurător să vezi oamenii iubindu-se unii pe alții iar apoi această iubire se răspândește. Iubirea naște iubire. Dacă cineva are iubire, ea se va răspândi. Nu trebuie s-o spună, nu trebuie s-o declare, ea se va răspândi. Și asta este ceea ce trebuie să învățăm: cum să vedem această iubire în ceilalți.”

Shri Mataji Nirmala Devi

„Mă înclin în fața tuturor căutătorilor adevărului...” - cu aceste cuvinte își începea Shri Mataji discursurile în programele ținute pretutindeni în lume. Modestia, înțelepciunea și energia sa iubitoare puteau ilumina orice om pe care îl întâlnea, chiar dacă nu într-o măsură completă. Asemeni unui far în întuneric, putea să aprindă în orice căutător scânteia dorinței de a descoperi și a deveni una cu adevărul interior.

Arătând un profund respect pentru libertatea ființelor umane, fundamentală pentru evoluția lor, Shri Mataji și-a dedicat viața ascensiunii spirituale a umanității, oferind în mod gratuit cunoașterea și tehnicile Sahaja Yoga milioanei de oameni pe care i-a întâlnit în decursul celor 40 de ani de călătorii pe cele cinci continente.

Cu iubirea și răbdarea plină de gentilețe a unei mame, Shri Mataji a acordat importanță fiecărui aspect sau principiu legat de procesul transformării interioare, începând cu inocența, puterea esențială din noi toți. A acordat o mare importanță hrănirii și păstrării energiei vitale, în mod special pentru

generațiile foarte tinere, nu doar răspândind Sahaja Yoga peste tot în lume, ci și fondând școli în diferite țări, bazate pe învățăturile sale. În aceste școli copiii sunt ajutați să înțeleagă că fac parte dintr-un întreg, că toți suntem unul, și că ne putem bucura mereu de unitate.

Meditația fiind parte integrantă din programa școlară a copiilor, dezvoltarea naturală a acestor principii de viață este asigurată, astfel încât ele se contopesc cu fiecare aspect al zilei școlare, fie că este vorba de predarea cunoștințelor, activități creative, muzică sau servirea mesei. De mai bine de 30 de ani, copii din întreaga lume au studiat și continuă să studieze în aceste școli: International Sahaja Public School Dharamshala (India), Cabella International Sahaja School (Italia), International Sahaja School Canajoharie (SUA), Borotin International Sahaja Camp (Cehia), Devi School (Canada).

Multe sute de copii au crescut în aceste medii școlare și mulți dintre ei au devenit profesioniști remarcabili, profesori, oameni de știință, muzicieni, oameni care trăiesc peste tot în lume cu o profundă



înțelegere a valorii lor, conștienți în același timp de responsabilitățile lor față de familie, de comunitate și față de întreaga lume. În timp ce își urmează profesiile alese, continuă să răspândească în mod gratuit Sahaja Yoga.

Sahaja Yoga este o călătorie interioară care începe individual și se dezvoltă apoi în mod colectiv. Centrele unde se desfășoară întâlnirile colective au o importanță deosebită, oricine putând regăsi acolo atât liniștea necesară cât și posibilitatea de a-și împărtăși propriile experiențe, fie că vine pentru o oră, o lună sau un an.

În acest sens, în anii '70, Shri Mataji a început să deschidă ashram-uri (centre de meditație) în mari orașe din întreaga lume cum ar fi: New Delhi, Pune, Mumbai, Londra, Sydney, Melbourne, Paris, Viena, Roma, Milano, Geneva, Moscova, Hong Kong, New York, Los Angeles, Toronto, Brasília, și multe alte locuri. A fost dorința lui Shri Mataji, ca oriunde călătorea, căutătorii să aibă un loc unde să poată să se bucure de experiența oferită de domnia sa, să mediteze și să se simtă bineveniți. Din acest motiv veți găsi sute



Foto - Sus: Palazzo Doria Pallavicino Spinola
jos: Centrul internațional de Sahaja Yoga – Cabella Ligure

de programe săptămânale în toate colțurile lumii, susținute de voluntari care practică meditația de mai mulți ani. Ei oferă oricărei persoane dornice, oportunitatea de a experimenta Sahaja Yoga.

Cele mai importante centre asociate lui Shri Mataji, care ne ajută să-i reconstituim istoria vieții și să ne bucurăm de meditații profunde, se regăsesc desigur în India: la Chindwara, Nirmal Nagari Ganapatipule, Pratishthan și Nirmal Dham în Delhi.

Sensibilitatea sa maternă a făcut ca în 2003, Shri Mataji să construiască un centru pentru mame cu copii, abandonate, numit Vishwa Prem Ashram în Noida, lângă Delhi. Aici mamele și copiii găsesc un adăpost sigur și primitiv, unde primesc îngrijire medicală și educație. Femeile sunt încurajate să învețe o meserie astfel încât să poată să-și îndeplinească din nou rolul de mame, cu încredere și demnitate.

Pe lângă răspândirea învățăturilor sale, Shri Mataji a fondat în anul 1996 un spital în India pentru sănătatea și bunăstarea căutătorilor.





International Sahaja Yoga Health and Research Centre (Centrul internațional de sănătate și cercetare Sahaja Yoga) din Belapur, lângă Mumbai, deschis din anul 1996, folosește o combinație de tratamente homeopate și ayurvedice împreună cu tehnici de Sahaja Yoga, pentru a echilibra pacientul din punct de vedere subtil/energetic, având la bază premisa că boala este generată de un dezechilibru la nivel subtil care apoi se manifestă la nivel fizic și psihic.

Pacientul urmează o serie de tratamente, menite să reechilibreze corpul subtil și să asigure o recuperare naturală. Oameni din întreaga lume s-au vindecat de afecțiuni pentru care tratamentele medicale anterioare s-au dovedit ineficiente, în clinica de la Belapur.

Călătorind neobosit, Shri Mataji a stabilit două puncte internaționale de referință, consolidând astfel conexiunea dintre Est și Vest. Primul este în India, țara sa de origine, iar al doilea este în Italia. Shri Mataji a ales Italia ca a doua sa țară, în anul 1991, când a cumpărat Palazzo Doria (numit anterior Spinola Pallavicino) în Cabella Ligure, provincia Alessandria.

Domnia sa a transformat vechea clădire care era aproape o ruină, într-o prestigioasă reședință și a început să organizeze imediat adunări și conferințe internaționale în acel loc. Odată cu trecerea anilor, au început să vină tot mai mulți căutători, astfel încât a fost necesar să cumpere teren suplimentar în zonele învecinate, utilizat apoi pentru construirea unui campus destinat întâlnirilor internaționale la care participau sute, uneori chiar mii de persoane.

În anul 2006 a pus bazele unei fundații internaționale numită „Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation” la Cabella Ligure, căreia i-a donat Palazzo Doria și toate celelalte proprietăți din zonă. Ca rezultat, acest mic oraș a devenit acum cu adevărat centrul mondial al meditației Sahaja Yoga.

Aceasta este moștenirea lăsată de Shri Mataji. Dar mai presus de toate acestea, moștenirea sa reală este iubirea pe care a răspândit-o pretutindeni în lume, asemeni semințelor fertile care acum au înflorit.

Suntem asemeni unor candelă aprinse care pot ilumina și alte candelă.

Aceasta este Sahaja Yoga: un proces prin care o persoană a cărei energie interioară a fost trezită, o poate trezi la rândul ei în ceilalți, într-o revoluție a iubirii care poate continua mereu, făcându-ne mai buni și transformând astfel totul în jurul nostru.



Foto - pag. anterioară Sus dreapta - Nirmal Dham în India, unul din cele mai importante ashramuri din Sahaja Yoga **Mijloc stânga** - Școala Internațională Sahaja din Cabella Ligure, Italia **Mijloc dreapta** - Grădinița internațională din Borotin, Cehia **Jos stânga** - Școala internațională de la Canajoharie, SUA, **Jos dreapta** - Școala internațională Devi, Canada **Foto pag. Curentă Sus** - Nirmal Dham, India **Jos** - Școala publică internațională din Dharamshala, India



Foto Sus - Chindwara, locul de naștere a lui Shri Mataji, **Centru stânga** - Academia internațională de Muzică din Vaitarna, India, **Jos stânga** - Pratishthan, una din reședințele lui Shri Mataji, **Sus dreapta** - Vishwa Nirmala Prem Ashram **Centru dreapta** - Centrul Internațional Sahaja Yoga de Sănătate și Cercetare din Vashi (Belapur), **Jos dreapta** - Nirmal Nagari din Ganapatipule, India - un alt centru important de Sahaja Yoga



Muntele

*De la fereastra mea privesc un munte
Stând ferm asemeni unui bătrân înțelept,
Lipsit de dorințe, plin de iubire.*

*Atâția pomi și atâtea flori
Îl secătuiesc fără încetare,
Dar atenția lui nu este tulburată.*

*Iar când ploaia se revarsă în potop
Din ulcioarele norilor care se sparg,
Muntele este acoperit cu verdeață.*

*Furtunile vin uneori cu putere
Umplând lacul cu compasiune
Iar râurile curg vioaie la vale
Către marea care le cheamă.*

*Soarele va forma apoi norii
Iar vântul va purta pe aripile lui fulguinde
Ploaia înapoi peste munte.
Acesta e spectacolul etern
Pe care muntele îl privește
Fără dorințe.*

Shri Mataji Nirmala Devi



*Dorința noastră este să rostim
un simplu și sincer **MULȚUMESC**
și să-i oferim cea mai adâncă recunoștință lui Shri
Mataji Nirmala Devi, ale cărei firicele de praf
strălucitoare se mișcă permanent, purtate de vânt,
pentru a ajunge la orice persoană, în orice loc,
hrănind, dăruind lumină și mireasmă
și învăluind lumea în inocență.*

www.freemeditation.com