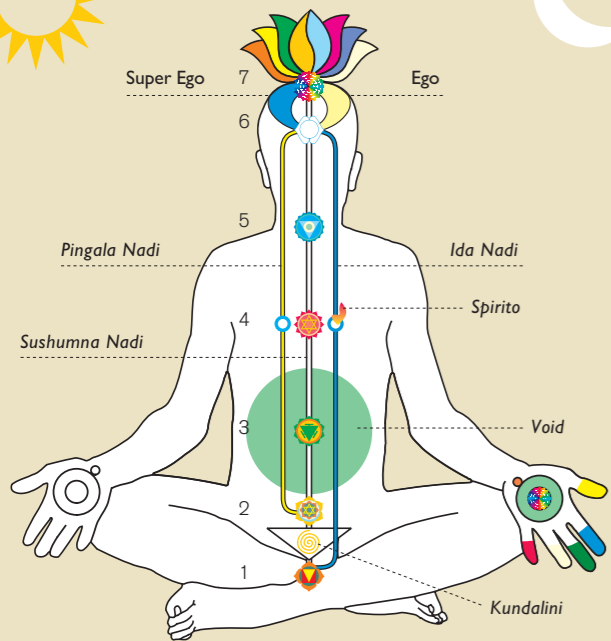


IL CORPO SOTTILE



SAHAJA YOGA

Sahaja Yoga ha le sue radici in una conoscenza millenaria che è stata resa accessibile a tutti da Shri Mataji Nirmala Devi. È un metodo innovativo che Shri Mataji ha diffuso in tutto il mondo a partire dal 1970. Oggi Sahaja Yoga è conosciuto e praticato in più di 100 paesi nel mondo.

Si basa sull'unione spontanea del Sé individuale con il Sé universale realizzata attraverso il risveglio della Kundalini, l'energia materna presente in ogni essere umano.

Sahaja Yoga è la via che consente ad ogni individuo di raggiungere uno stato di pace interiore, di integrazione e di armonia con se stesso e con gli altri.

Attraverso la pratica della meditazione e di semplici tecniche di riequilibrio si migliora immediatamente il proprio benessere fisico e mentale.

Un viaggio alla scoperta del giardino fiorito che è in ogni essere umano, una realtà che va al di là di nazionalità, razza, credo religioso, dando vita ad un percorso evolutivo verso una coscienza più elevata, verso una società equilibrata e pacifica.

Vieni a sperimentare Sahaja Yoga al Parco Mongiardino!

INVITO

Il Parco Mongiardino organizza week-end dedicati al relax e al benessere interiore. Un'esperienza unica di meditazione e immersione nella natura sperimentando Sahaja Yoga: meditazione, musica, tecniche e trattamenti di riequilibrio del corpo energetico, auto massaggio, passeggiate nella natura e cibo genuino.

23-24 aprile / 30 aprile – 1 maggio / 14-15 maggio / 28-29 maggio / 4-5 giugno

Per il programma dettagliato e le altre iniziative consulta il sito:

www.parcomongiardino.it / +39 339 52 956 14

Parco Mongiardino

Località Mogliassa

15060 – Mongiardino Ligure (AL)

Coordinate GPS:

44.673114, 9.047485

In collaborazione con:

"Vishwa Nirmala Dharma" - Associazione di Promozione Sociale



SPERIMENTA LA PACE INTERIORE





SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

“... Non potete conoscere il significato della vostra vita finché non siete connessi al Potere che vi ha creato ...”

“... dentro di voi ci sono una tale calma, una tale pace, una tale felicità ...”

LA MEDITAZIONE

La meditazione Sahaj (spontanea), ci conduce ad un'esperienza profonda, un viaggio alla scoperta del nostro Sé più autentico.

La conoscenza di se stessi libera dalle paure, dai condizionamenti e dai troppi pensieri e migliora la fiducia in se stessi. Si diventa spettatori gioiosi della vita di cui si impara ad apprezzare il valore.

Con il risveglio della Kundalini nella meditazione si raggiunge lo stato di “consapevolezza senza pensieri”: la mente si placa e lascia spazio a momenti di profondo silenzio che svelano la nostra vera natura e il nostro Sé.

ESERCIZIO DI RISVEGLIO DELLA KUNDALINI

Facciamo un paio di respiri profondi, apriamo le mani rivolte verso l'alto, in un'attitudine ricettiva, come se stessi per ricevere il più prezioso dei regali. Rivolgendosi all'energia Madre Kundalini nell'osso Sacro e seguendo le posizioni indicate delle mani:



1 Sono io lo Spirito?
(x 3)



4 Madre, io sono il maestro di me stesso.
(x 10)



7 Madre, io perdono tutto e tutti, anche me stesso.



2 Sono io il maestro di me stesso?
(x 3)



5 Madre, io sono lo Spirito.
(x 12)



8 Madre, perdona tutti i miei errori del passato.



3 Madre, per favore risveglia in me la pura conoscenza.
(x 6)



6 Madre, non sono colpevole di nulla.
(x 16)



9 Madre, io desidero lo yoga, l'unione. Desidero la realizzazione del sé.
(x 7)

Alla fine dell'esercizio restare qualche minuto in silenzio e testimoniare l'assenza di pensieri e una brezza fresca o calda che fluisce dalla sommità della testa.