

'Todos son bienvenidos a participar en el experimento Divino sobre nuestra propia evolución. Todo el compromiso que se pide es la práctica durante unos pocos meses de acuerdo a los principios establecidos por mi Maestro, y que prueben por ustedes mismos su eficacia y, si no están contentos con ella, son libres de despedirse de este sistema. Sus principios no contradicen de ningún modo ni van contra los sentimientos religiosos de las personas, porque la meta a la que aspiramos es el Dios infinito, impersonal, sin forma o atributos y es, por ello, una meta que debe ser normalmente aceptable para todos, cualquiera que sea su vocación. Por ello tengo el placer de darles a todos la bienvenida a este gran sistema y de expresarles la esperanza, con convicción, de que ciertamente obtendrán un gran beneficio con su práctica'

– CHARIJI

SAHAJ MARG *El Camino Natural*

Sahaj Marg es un camino espiritual práctico basado en la experiencia interior a través de la meditación. Esta forma moderna de raja yoga es practicada a diario por gente de todos los orígenes y culturas alrededor del mundo y se integra fácilmente en un estilo de vida ajetreado, aportando equilibrio, dicha y crecimiento espiritual.

Sahaj Marg se ofrece a cualquiera que sea mayor de edad y que esté dispuesto y sea capaz de realizar la práctica como está prescrita. Para comenzar la práctica contacten, por favor, con un preceptor local. La introducción comprende un mínimo de tres meditaciones en días consecutivos. No hay tasas ni cargos por comenzar o continuar con el sistema Sahaj Marg de práctica espiritual.

El sistema Sahaj Marg es ofrecido por la Shri Ram Chandra Mission (SRCM), una organización internacional fundada en India en 1945 por Shri Ram Chandra (Babuji) de Shahjahanpur. A día de hoy, bajo el liderazgo del guía espiritual actual, Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) de Chennai, Sahaj Marg existe en más de 100 países.

Les invitamos a que prueben la práctica Sahaj Marg y a experimentar sus beneficios por ustedes mismos.

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTEN

www.sahajmarg.org

.....
info@srcm.org

© Shri Ram Chandra Mission
Manapakkam, Chennai 600 125, India

Spanish / July 2011



EL PORQUÉ DE LA ESPIRITUALIDAD

Shri Ram Chandra Mission
Manapakkam, Chennai 600 125, India

‘La espiritualidad busca reunir a la gente en una síntesis inmensa, trascendental, de unidad de la humanidad en la que los valores humanos cristalicen a través de la práctica de la meditación sobre el corazón... Aquí el culto se dirige al principio divino superior dentro de uno mismo’. – CHARIJÍ

DESPERTAR LA EXISTENCIA INTERIOR

La espiritualidad es la necesidad de una existencia interior. Aquellos que buscan la espiritualidad anhelan algo más que el día a día de la vida material, en la que nuestra atención está puesta tan a menudo en el mundo externo que nos rodea, adquiriendo constantemente impresiones a través de los sentidos. Cuando emprendemos una práctica espiritual comenzamos a cultivar la existencia interior a través de la práctica de la meditación y la oración.

Shri Partharasathi Rajagopalachari (Chariji) lo describe del modo siguiente: *‘La idea central de la espiritualidad es reactivar en nosotros aquello que está dormido, el verdadero ser interior, el Ser.’*

En la espiritualidad, la vida se convierte en un viaje maravilloso para sacar a la luz ese Ser interior.

CAMBIAR DE LO COMPLEJO A LO SENCILLO

Muchos de nosotros queremos cambiar patrones de comportamiento que parecen estar profundamente arraigados en nuestro ser. No siempre es fácil abandonarlos, porque las impresiones de experiencias pasadas nos envuelven, como al capullo de un gusano de seda, manteniéndonos apegados a los viejos esquemas.

Experimentamos sentimientos de consuelo y sufrimiento, de dicha y pena, de vergüenza y culpa. Nos gustan las ‘buenas’ sensaciones y nos disgustan las ‘malas’. Como resultado de ello tenemos deseos, miedos, hábitos y expectativas que nos llevan en ciertas direcciones a lo largo de la vida. Luchamos para ser felices satisfaciendo nuestros deseos y alejando el dolor y el sufrimiento y

de ese modo nos volvemos más y más dependientes del confort y el placer externos.

La práctica espiritual puede disipar todo esto, permitiendo que cambiemos, abandonando nuestros patrones y tendencias. Nos volvemos más sencillos y más ligeros. Los deseos, los miedos, los hábitos y las expectativas se reducen: cuantos menos deseos, menos sufrimientos. En la práctica espiritual nos deshacemos de las impresiones pasadas para ser libres e ir hacia delante.

La espiritualidad nos aporta un cambio significativo y duradero a través de la transformación interior. En tanto que nosotros cambiamos, el universo cambia a nuestro alrededor.

Esto ocurre mientras continuamos con nuestra vida en familia, en una existencia material; una vida llena de amor por todo a nuestro alrededor. Mantenemos a nuestras familias con naturalidad, cuidamos de la educación de nuestros hijos y de sus necesidades y deseos, problemas y enfermedades. La vida familiar y la profesional son muy compatibles con la espiritualidad si le damos a cada una la atención adecuada.

CREAR UNA VIDA EQUILIBRADA

‘Igual que un pájaro necesita dos alas para volar, un ser humano necesita las dos alas de la existencia, la espiritual y la material, para llevar una vida natural y armoniosa. Si una se desatiende en favor de la otra, la vida se vuelve poco natural y el resultado no puede ser el deseado.’ – CHARIJÍ

Ninguna riqueza material, poca o mucha, educación, éxito o placer pueden comportar una satisfacción total en la vida porque, cuando la atención se pone únicamente en

los aspectos materiales de la vida, hay un desequilibrio. El equilibrio se restablece incorporando la práctica espiritual a la vida diaria, de modo que pongamos atención tanto al ala material como a la espiritual.

ENCONTRAR LA FELICIDAD Y EL AMOR VERDADEROS

“La felicidad es la condición interior natural, que se alcanza cuando uno se ha deshecho de todas las cosas innecesarias.” – CHARIJÍ

La dicha, la felicidad y la paz verdaderas surgen desde el interior y pueden encontrarse a través de la práctica espiritual de la meditación. La dicha es la cualidad del Ser interior, y así se cultiva en la espiritualidad. También se cultivan otras cualidades del corazón: el coraje, la esperanza, la fe, la capacidad de maravillarse, la compasión, la tolerancia y, sobre todo, el amor universal.

En las grandes tradiciones religiosas y espirituales del mundo se reconoce que Dios es amor, y más allá, que Dios reside en el corazón del ser humano. A través del ejercicio de la práctica espiritual tenemos la posibilidad de experimentar el amor universal, la esencia divina, dentro de nuestro propio corazón.

ALCANZAR LA META MÁS ELEVADA

En cualquier empresa humana fijamos nuestro pensamiento en la meta que queremos lograr; de otro modo no alcanzaríamos el objetivo. Meditamos sobre aquello en lo que deseamos convertirnos. La meta espiritual se define como la unión absoluta con Dios. Por lo tanto meditamos sobre la divinidad dentro de nuestro corazón.

Sin apoyo u orientación, sin embargo, la meta puede ser inalcanzable. Una voluntad firme, junto con el apoyo necesario facilitado por un maestro experimentado que conoce el camino a seguir, nos permite alcanzar la meta más elevada en esta vida.

Un maestro o guía competente es inestimable en cualquier actividad. En la espiritualidad también es así. A un maestro espiritual también se le conoce como gurú o Maestro y está ahí para guiarnos y servirnos. La espiritualidad es como escalar una montaña. Al principio es muy fácil, pero si uno aspira a las cimas más altas, el camino se vuelve más y más difícil. Un alpinista lleva a un guía porque éste conoce el camino.

‘La necesidad de un Maestro es definitivamente primordial porque sin un Maestro no creo que podamos alcanzar nada. ¿Por qué? ... Pueden darse cambios. Así pues, igual que los caminos cambian, como los mapas, y que los modos de la evolución cambian, como la gente, los modos tienen que cambiar... Los Maestros vienen principalmente para modificar esos modos para adaptarlos a las condiciones actuales de la civilización, a las condiciones actuales de la vida y, más importante, para hacer o rehacer los sistemas y adaptarlos a las condiciones de vida existentes hoy.’ – CHARIJÍ

UNIR A LA HUMANIDAD

El viaje espiritual es un viaje interior del corazón. Todos los fundadores de las religiones del mundo, los grandes profetas y maestros espirituales, profesaron la unidad de todos los seres y la universalidad de Dios. El enfoque espiritual une a las personas de todas las culturas y religiones. Practicada ampliamente, la espiritualidad puede traer la integración humana, la armonía y la paz.