



SAHAJ MARG, EL CAMÍ NATURAL

Sahaj Marg es un camí espiritual pràctic, basat en l'experiència interior provinent de la meditació. L'objectiu de la pràctica és la unió amb Déu o amb l'Ésser. Aquesta forma moderna de raja ioga és practicada diàriament per gent de tots els orígens i de totes les cultures del món. La senzilla pràctica és fàcil d'integrar en un estil de vida ocupat, aportant-nos equilibri, joia i creixement espiritual.

MEDITACIÓ

Meditació significa pensar en una sola cosa contínuament. A Sahaj Marg meditem sobre la llum divina al cor. No intentem veure la llum ni concentrar-nos-hi. En comptes d'això, entrenem la ment suaument a través de fixar la nostra atenció al cor, ignorant els altres pensaments del rerafons.

TRANSMISSIÓ

La meditació a Sahaj Marg ve recolzada per la tècnica iòguica de la transmissió, que és l'oferiment de la corrent més subtil de prana (energia vital) del mestre a l'estudiant. Aquesta incrementa en gran mesura el desenvolupament espiritual dels aspirants, de manera semblant a com l'amor d'una mare ajuda en el desenvolupament dels seus fills. Es descriu la transmissió com l'ús de l'energia divina per a la transformació dels éssers humans.

“Tal com es pot transmetre l'energia, tal com es pot transmetre el pensament, tal com es pot transmetre el discurs, de la mateixa manera es pot transmetre l'espiritualitat.” CHARIJI

NETEJA

Els nostres pensaments, les nostres accions i reaccions a les experiències deixen impressions sobre nosaltres. Aquestes s'acumulen al llarg del temps, aclaparant-nos i omplint les nostres ments de desordre. Sahaj Marg ofereix una tècnica per netejar-nos a nosaltres mateixos [netejar les nostres ments] eliminant les impressions del passat, de manera que les tendències profundes i les pautes de comportament també es puguin eliminar. La neteja porta a una lleugeresa en l'ésser, que ens permet viure en el present i transformar el nostre comportament i estimular el nostre creixement espiritual.

EL MESTRE ESPIRITUAL

El viatge espiritual és un viatge cap al desconegut. El Professor, també anomenat gurú, està aquí per guiar-nos i per servir-nos.

L'espiritualitat és com pujar una muntanya. Al començament és molt fàcil, però si hom intenta fer els cims més elevats, el camí es torna més i més difícil. És per això que els muntanyencs porten un guia. El guia coneix el camí. El professor actual de Sahaj Marg és en Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) de Chennai, la Índia. En Chariji és un home de família que equilibra la dedicació a una vida espiritual amb les demandes quotidianes de la família i la feina. El seu servei està a disposició de tots aquells que cerquen un guiatge espiritual.

L'eficàcia de la pràctica Sahaj Marg tan sols es pot apreciar a través de l'experiència personal. Us animem a experimentar els beneficis de la pràctica per vosaltres mateixos.

“De la mateixa manera que un ocell necessita de dues ales per volar, l'ésser humà necessita les dues ales de l'existència, l'espiritual i la material, per portar una vida natural i harmoniosa.”

BABUJI

COMENÇAR LA PRÀCTICA

S'ofereix Sahaj Marg a qualsevol persona major de divuit anys que estigui disposada i sigui capaç de realitzar la pràctica tal com està prescrita.

Per començar la pràctica cal contactar un preceptor local. La introducció suposa un mínim de tres meditacions introductòries al llarg de tres dies consecutius. Si us plau, consulteu la part de darrera del fulletó per trobar-hi les nostres adreces web i la informació de contacte.

No hi ha cap quota ni càrrec, ni per començar amb la pràctica Sahaj Marg ni per continuar-la.

“Del que tracta l'espiritualitat és de reactivar allò dorment dintre nostre, el ser interior real —L'ésser.”

CHARIJI

ELEMENTS ESSENCIALS DE LA PRÀCTICA

MEDITACIÓ sobre la llum divina al cor, al matí, abans de començar les activitats del dia.

NETEJA al vespre, o després d'haver finalitzat el treball del dia, per eliminar les impressions del dia.

MEDITACIÓ-ORACIÓ abans de dormir a la nit.

Es fan MEDITACIONS DE GRUP, si més no un cop per setmana, en els centres arreu del món. Aquestes sessions són guiades per formadors anomenats preceptors.

Els preceptors donen MEDITACIONS INDIVIDUALS (sittings) regularment. Aquests sittings se centren en la neteja en profunditat i també faciliten l'oportunitat d'aclarir dubtes i rebre suport individual.

“No es pot trobar Déu dins del confinament d'una religió o secta específica. No està limitat a unes formes o rituals determinats, ni tampoc se'l pot descobrir en les escriptures. A Ell l'hem de buscar en el racó més profund del nostre cor.”

BABUJI

SHRI RAM CHANDRA MISSION

World Headquarters

Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai, 600 125, Índia

info@srcm.org

.....
www.sahajmarg.org

Informació local de contacte:

La SHRI RAM CHANDRA MISSION

és una organització internacional establerta el 1945 per Shri Ram Chandra (Babuji) de Shahjahanpur, Índia, qui li va posar el nom del seu gurú, Shri Ram Chandra (Lalaji) de Fatehgarh, la Índia.

Sota el lideratge del guia espiritual vivent, Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) de Chennai, avui en dia la Missió té representació en gairebé tots els països del món. El seu servei està a disposició de tots aquells que cerquen un guiatge espiritual.

Us convidem a provar la pràctica de Sahaj Marg i a experimentar els beneficis per vosaltres mateixos.