

“欢迎每个人的加入，来体验自我心灵的进步。让每个人都感受到神性能量的传递和由此带来的益处是我最真挚的心愿。我可以向大家保证，在这里没有任何形式的约束或压力。所要做的只是按照大师所说的方法去实践几个月，体会其带来的效果。如果发现不适合自己的话，完全可以停止。这个体系的原理与个人宗教感情完全不冲突，因为我们的目标是无形、无性的，非个人的；所以可以被任何人接受。总而言之，我满怀欣喜的欢迎每个人都能来体验这个非凡的灵修体系。我希望，也确信你们必将从中受益匪浅。”

— 查理济

SAHAJ MARG 自然之道

自然之道是简化的皇瑜伽的修习方式，是一套实用的灵修体系，基于人们内在的体验，通过冥想使人们达到平衡、喜乐的状态及获得灵修上的进步。简化后，自然之道更适合于现代生活方式的节奏，并为全世界不同背景、不同文化的人们所接受。

加入自然之道以及之后的修习都是完全免费的。自然之道对所有年满十八周岁的人开放。唯一的要求是，请带着真诚的心和不懈的精神来修习，来追求灵修的进步。作为必要的步骤，你必须接受与导师的三次（至少三次）一对一打坐，并且这种入门性打坐必须在连续的三天或几天内完成。

斯里·罗摩·昌德拉静修会（SRCM）系在全世界推行自然之道灵修体系的非盈利组织。静修会于1945年在印度沙杰汗普尔成立，创始人是斯里·罗摩·昌德拉先生，（Shri Ram Chandraji Maharaj of Shahjahanpur, U.P India），人尊称其为“巴布济”。静修会现总部在清奈，并由斯里·帕他沙拉提·拉贾贡帕拉查里（Shri Parthasarathi Rajagopalachari）执事。人尊称其为“查理济”，是静修会现任会长，也是当前仍在世的精神导师。自然之道在世界范围内都设立了中心，且遍布一百多个国家和地区。

我们邀请您加入自然之道心灵静修体系，并体验其中的益处。

更多资料：

www.sahajmarg.org

.....
info@srcm.org

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

为什么灵修

Simplified Chinese / Sep - 2011

罗摩·昌德拉静修会
印度，金奈市，邮编:600 125

“灵修追求全人类的合一，通过冥想，人们的价值观日渐清晰，继而实现人类最广泛、最深入的融合……在这个过程中，人们笃信的是那终极、神圣的真理。” - 查理济

唤醒你的内在

灵修是一个人内在的渴求。大部分人总是为世事所累，被五感所迷惑，不断增加自身的印痕。那些探寻灵修之路的人，都有着不甘随波逐流，渴望超然于世的心愿。当一个人开始灵修时，通过冥想与祈祷，他便开始壮大自己的内在。

斯里•帕他沙拉提•拉贾贡帕拉查里（查理济）曾这样描述：“所谓灵修，即是为了唤醒你心中沉睡的真性与本我，使其觉知、重生。”

蜕变—从纷繁至简单

我们很多人都想要改变自身既定的行为模式，但冰冻三尺非一日之寒，它们已经根深蒂固，若要去掉并非易事。那些印痕全部来自过往的经验，好似蚕茧一般将我们层层束缚在旧的思维及行为模式中。

我们开始有安逸与苦难、高兴与难过、惭愧与内疚诸如此类的感觉。我们偏爱‘好’的感觉，而排斥‘不好’的感觉。于是我们又产生了欲望，恐惧，习惯即各种期待，这一切都让我们生活偏离正轨，被引向其他的方向。我们不断地通过满足欲望，远离苦恼来换取片刻的欢愉，结果我们在物质世界中的安逸与玩乐中越陷越深。

而灵修可以转变这一切，使我们摆脱旧有的行为模式。从而使我们能够改变，能够活得更简

单，更自在。欲望、恐惧、习惯、期待等变得越来越淡，欲求越少，苦难也越少。修习的过程，让我们得以从印痕的桎梏中解脱，自由地前行。

通过内在的改变，灵修带来的变化是持久且重大的。当我们改变的那一刻，周围的一切都会随之而变。

我们绝不需要抛弃家庭，隐居山林，灵修应寓于世俗的生活中，带着对身边的人的爱去生活。我们开始自然而然地养育家人，为子女提供教育，为他们的疾病与苦恼操劳本来就是我们分内的事。只要我们合理的协调物质世界（家庭生活与事业）与精神世界（灵修），两者就可以和谐共存。

拥有平衡的生活

“正如鸟需要两只翅膀才能飞翔，同样人也需要物质和精神这两只“翅膀”才能拥有自然和谐的生命状态。”若忽略任何一方面，生活就变得不自然，与。 - 查理济

财富、教育、功名及玩乐，这些东西无论如何都无法为生活带来全然的满足感与慰藉。因为若一个人专注于对物质的追求，就失去了生命的平衡。而平衡是寓于灵修与日常生活的完美融合之中的，因此我们应在精神与物质两方面投入均衡的精力。

寻回真正的爱与幸福

“拨开云雾之后，始见到我们内在本我的状态 - 即幸福的状态。” - 查理济

真正的喜乐、幸福与平和都源于此处，所有的一切，将在灵修与冥想中一一拾回。喜乐是内在本我的品质，因此是在灵修中不断培养出来的。修习的过程中也会培养其他的品质：如勇气、希望、信仰、好奇，热情，忍让及（最主要的）博爱。

凡是古老且影响深远的宗教，或是涉及灵性的传统，都无一例外地认为：上天就是爱，并且祂就住在人的心里。通过灵修，我们就有可能从心中体验到全世界互爱及神性的临在。

达到生命至高的境界

人类在付出努力时，总是着眼于其目标；否则便无法达成。在冥想中，我们观想的事物体现了我们追求的目标。灵性的目标即是与神完全合一。因此，我们在冥想时，意念应专注于心中的神性。

然而，如果缺乏支持与引导，目标仍然不可企及。若要达到生命的至高的境界，你仍需要坚定不移的意愿，和一位熟知道路、经验丰富的老师。

无论你要寻求何物，一位合格的老师或向导总是极有用的。灵性方面的老师被称作师父或大师，他们是为引导我们，为我们服务而来。灵修如登山，善始者易，克终者难。登山者需要向导，因为那向导熟知往返的路途。

“有师父绝对是灵修中头等重要的大事，因为我觉得如果没有师父，我们不可能成就任何事情。为什么呢？……因为万物都在变化：道路在变，地图在变，（人性的）进化之路在变，人也在变，因此道路本身也要做出相应的调整……师父的到来主要是为了修整道路，使其更适合今天的文明状况、生命状况，最主要是创造或再创造某些体系来符合今天的生活。” - 查理济

全人类的联结

灵修之旅是一个人内在的心灵之旅。所有宗教的创始人，伟大的先知及灵性大师，都信奉万物合一，神无处不在。灵修使人们走近彼此，不分文化与宗教。若灵修得到广泛的普及，就可以带来人类的融合、和谐及安宁。