



SAHAJ MARG, EL CAMINO NATURAL

Sahaj Marg es un camino espiritual práctico basado en la experiencia interior a través de la meditación. El objetivo de la práctica es la unión con Dios o el Ser.

Este método moderno de raja yoga es practicado diariamente por personas de todas las procedencias y culturas alrededor del mundo. La sencillez de la práctica es fácilmente integrada en un estilo de vida ajetreado, brindando equilibrio, alegría y crecimiento espiritual.

MEDITACIÓN

Meditar significa pensar sobre algo continuamente. En Sahaj Marg meditamos sobre luz divina en el corazón. No intentamos visualizar la luz o concentrarnos. En vez de ello, entrenamos con suavidad la mente, volviendo nuestra atención al corazón, mientras ignoramos los demás pensamientos.

TRANSMISIÓN

La meditación en Sahaj Marg es respaldada por la técnica yóguica de la transmisión, el regalo de la corriente más sutil de *prana* (energía de vida) del maestro al estudiante. Esto intensifica mucho más el desarrollo espiritual de los estudiantes, de la misma forma que el amor de una madre ayuda al desarrollo de su hijo. La transmisión se describe como la utilización de la energía divina para la transformación del ser humano.

“Al igual que la energía puede transmitirse, así como los pensamientos, o como las palabras, también la espiritualidad puede transmitirse”.

CHARIJI

LIMPIEZA

Nuestros pensamientos, acciones y reacciones a las experiencias dejan impresiones en nosotros. Éstas se acumulan a lo largo del tiempo, abrumándonos y llenando nuestra mente de confusión. Sahaj Marg nos ofrece una técnica para limpiarnos nosotros mismos, quitando las impresiones del pasado, para que las tendencias profundas y las pautas de conducta puedan también eliminarse. La limpieza nos hace sentir livianos, permitiéndonos vivir en el presente, transformar nuestra conducta y promover nuestro crecimiento espiritual.

EL MAESTRO ESPIRITUAL

El viaje espiritual es un viaje a lo desconocido. El maestro, también llamado gurú, está ahí para guiarnos y servirnos.

La espiritualidad es como escalar una montaña. Al principio es muy fácil, pero, si intentamos las cimas más altas, el camino empieza a ser cada vez más difícil. Es por lo que los montañeros tienen un guía. El guía conoce el camino. El maestro actual de Sahaj Marg es Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) de Chennai, India. Chariji es un padre de familia que equilibra la devoción por la vida espiritual con las exigencias diarias de la familia y el trabajo. Su servicio está a disposición de todos aquellos que buscan guía espiritual.

La eficacia de la práctica de Sahaj Marg sólo puede comprobarse a través de la experiencia personal. Le animamos a que experimente por sí mismo los beneficios de la práctica.

“Así como un pájaro necesita dos alas para volar, el ser humano necesita dos alas para existir, la espiritual y la material, para llevar una vida natural y armoniosa”.

BABUJI

EMPEZANDO LA PRÁCTICA

Sahaj Marg se ofrece a cualquier persona mayor de dieciocho años, que desee y sea capaz de practicar lo que se ha prescrito.

Para empezar la práctica, se necesita contactar con un preceptor local. La introducción conlleva un mínimo de tres meditaciones de introducción en días consecutivos. Por favor, véase el reverso de este folleto para informarse sobre nuestras páginas web y direcciones para contactar

No hay que pagar nada, ni para empezar ni para continuar con la práctica.

“Lo que pretende la espiritualidad es hacernos revivir aquello que está dormido en nosotros, el verdadero ser interior, el Ser”.

CHARIJI

ELEMENTOS ESENCIALES DE LA PRÁCTICA

MEDITACIÓN, sobre la luz divina en el corazón, en la mañana, antes de comenzar las actividades del día.

LIMPIEZA, por la tarde o cuando las actividades del día han acabado, para eliminar las impresiones del día.

ORACIÓN, meditación antes de dormir.

MEDITACIONES DE GRUPO, tienen lugar al menos una vez a la semana en todos los centros del mundo. Estas sesiones las llevan a cabo personas entrenadas que llamamos preceptores.

MEDITACIÓN INDIVIDUAL, consiste en meditaciones regulares con preceptores. En ellas se realizan limpiezas más profundas y también brindan la oportunidad de un apoyo más esclarecedor e individual.

“Dios no se puede encontrar dentro de los confines de una religión o secta específica.

No está limitado a unas formas determinadas ni tampoco se le puede descubrir en las escrituras. Debemos buscarlo en lo más profundo de nuestro Corazón”.

BABUJI



SHRI RAM CHANDRA MISSION

Sede mundial

Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai 600 125, India

info@srcm.org

.....
www.sahajmarg.org

CONTACTO LOCAL

SHRI RAM CHANDRA MISSION

es una organización internacional establecida en 1945,

por Shri Ram Chandra (Babuji) de Shabjahanpur, India, quien le dio el nombre de su maestro,

Shri Ram Chandra (Lalaji) de Fatehgarh, India.

Bajo la dirección del actual guía espiritual, Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) de Chennai, hoy la Misión está presente en casi todos los países del mundo. Su servicio está a disposición de todos aquellos que buscan guía espiritual.

Les invitamos a que prueben la práctica de Sahaj Marg y experimenten por sí mismos sus beneficios.