

Todos são bem-vindos para participar do experimento divino de auto-evolução... Você só deve se comprometer a praticar durante alguns meses, de acordo com os princípios expostos pelo meu Mestre, e testar por si mesmo a sua eficácia, e, se não estiver satisfeito, poderá abandonar este sistema. Os seus princípios, de modo algum são controversos ou contrários aos sentimentos religiosos individuais, porque o objetivo visado é o Todo-Poderoso infinito e impessoal, sem forma ou atributos, e, por isso, é um objetivo que normalmente tem que ser aceitável para todos, qualquer que seja a sua tendência. Por isso, é com prazer que eu dou as boas-vindas a todos para este grande sistema e exprimo com convicção a esperança de que certamente haverá um grande benefício com a prática deste sistema'.

– CHARIJI

SAHAJ MARG *O Caminho Natural*

O Sahaj Marg é um caminho espiritual prático baseado na experiência interior através da meditação. Esta forma atualizada de raja yoga é praticada diariamente por pessoas de todas as formações e culturas do mundo, e é facilmente integrada em um estilo de vida ativo, fornecendo equilíbrio, alegria e crescimento espiritual.

O Sahaj Marg é oferecido aos maiores de dezoito anos que estejam dispostos e sejam capazes de fazer a prática conforme é prescrita. Para começar a prática, queira, por favor, contatar um preceptor local. A introdução consta de um mínimo de três sittings de meditação em dias consecutivos. Não há taxas nem despesas, seja para começar ou continuar o sistema Sahaj Marg de prática.

O sistema Sahaj Marg é oferecido pela Shri Ram Chandra Mission (SRCM), uma organização internacional estabelecida na Índia em 1945 por Shri Ram Chandra (*Babuji*) de Shahjahanpur. Hoje, sob a liderança do atual guia espiritual Shri Parthasarathi Rajagopalachari (*Chariji*), de Chennai, existem centros em mais de cem países.

Nós os convidamos a experimentar a prática do Sahaj Marg e vivenciar pessoalmente os benefícios.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES,
QUEIRAM ACESSAR:

www.sahajmarg.org

.....
info@srcm.org

Português / July 2011

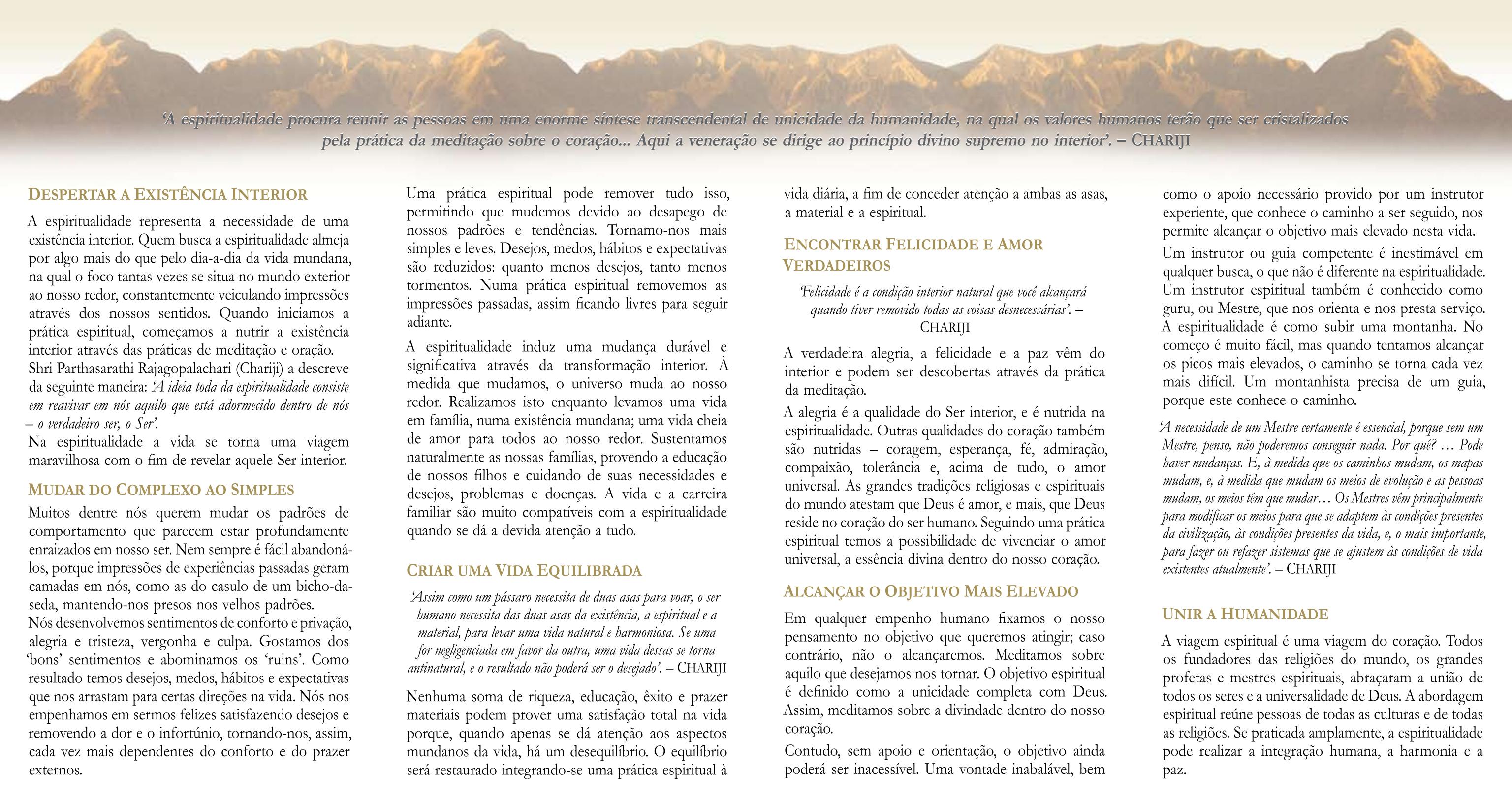
© Shri Ram Chandra Mission
Manapakkam, Chennai 600 125, Índia



**POR QUE
ESPIRITUALIDADE**

SHRI RAM CHANDRA MISSION

Manapakkam, Chennai 600 125, Índia



'A espiritualidade procura reunir as pessoas em uma enorme síntese transcendental de unicidade da humanidade, na qual os valores humanos terão que ser cristalizados pela prática da meditação sobre o coração... Aqui a veneração se dirige ao princípio divino supremo no interior'. – CHARIJI

DESPERTAR A EXISTÊNCIA INTERIOR

A espiritualidade representa a necessidade de uma existência interior. Quem busca a espiritualidade almeja por algo mais do que pelo dia-a-dia da vida mundana, na qual o foco tantas vezes se situa no mundo exterior ao nosso redor, constantemente veiculando impressões através dos nossos sentidos. Quando iniciamos a prática espiritual, começamos a nutrir a existência interior através das práticas de meditação e oração. Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) a descreve da seguinte maneira: *'A ideia toda da espiritualidade consiste em reavivar em nós aquilo que está adormecido dentro de nós – o verdadeiro ser, o Ser'*.

Na espiritualidade a vida se torna uma viagem maravilhosa com o fim de revelar aquele Ser interior.

MUDAR DO COMPLEXO AO SIMPLES

Muitos dentre nós querem mudar os padrões de comportamento que parecem estar profundamente enraizados em nosso ser. Nem sempre é fácil abandoná-los, porque impressões de experiências passadas geram camadas em nós, como as do casulo de um bicho-da-seda, mantendo-nos presos nos velhos padrões.

Nós desenvolvemos sentimentos de conforto e privação, alegria e tristeza, vergonha e culpa. Gostamos dos 'bons' sentimentos e abominamos os 'ruins'. Como resultado temos desejos, medos, hábitos e expectativas que nos arrastam para certas direções na vida. Nós nos empenhamos em sermos felizes satisfazendo desejos e removendo a dor e o infortúnio, tornando-nos, assim, cada vez mais dependentes do conforto e do prazer externos.

Uma prática espiritual pode remover tudo isso, permitindo que mudemos devido ao desapego de nossos padrões e tendências. Tornamo-nos mais simples e leves. Desejos, medos, hábitos e expectativas são reduzidos: quanto menos desejos, tanto menos tormentos. Numa prática espiritual removemos as impressões passadas, assim ficando livres para seguir adiante.

A espiritualidade induz uma mudança durável e significativa através da transformação interior. À medida que mudamos, o universo muda ao nosso redor. Realizamos isto enquanto levamos uma vida em família, numa existência mundana; uma vida cheia de amor para todos ao nosso redor. Sustentamos naturalmente as nossas famílias, provendo a educação de nossos filhos e cuidando de suas necessidades e desejos, problemas e doenças. A vida e a carreira familiar são muito compatíveis com a espiritualidade quando se dá a devida atenção a tudo.

CRIAR UMA VIDA EQUILIBRADA

'Assim como um pássaro necessita de duas asas para voar, o ser humano necessita das duas asas da existência, a espiritual e a material, para levar uma vida natural e harmoniosa. Se uma for negligenciada em favor da outra, uma vida dessas se torna antinatural, e o resultado não poderá ser o desejado'. – CHARIJI

Nenhuma soma de riqueza, educação, êxito e prazer materiais podem prover uma satisfação total na vida porque, quando apenas se dá atenção aos aspectos mundanos da vida, há um desequilíbrio. O equilíbrio será restaurado integrando-se uma prática espiritual à

vida diária, a fim de conceder atenção a ambas as asas, a material e a espiritual.

ENCONTRAR FELICIDADE E AMOR VERDADEIROS

'Felicidade é a condição interior natural que você alcançará quando tiver removido todas as coisas desnecessárias'. – CHARIJI

A verdadeira alegria, a felicidade e a paz vêm do interior e podem ser descobertas através da prática da meditação.

A alegria é a qualidade do Ser interior, e é nutrita na espiritualidade. Outras qualidades do coração também são nutritidas – coragem, esperança, fé, admiração, compaixão, tolerância e, acima de tudo, o amor universal. As grandes tradições religiosas e espirituais do mundo atestam que Deus é amor, e mais, que Deus reside no coração do ser humano. Segundo uma prática espiritual temos a possibilidade de vivenciar o amor universal, a essência divina dentro do nosso coração.

ALCANÇAR O OBJETIVO MAIS ELEVADO

Em qualquer empenho humano fixamos o nosso pensamento no objetivo que queremos atingir; caso contrário, não o alcançaremos. Meditamos sobre aquilo que desejamos nos tornar. O objetivo espiritual é definido como a unicidade completa com Deus. Assim, meditamos sobre a divindade dentro do nosso coração.

Contudo, sem apoio e orientação, o objetivo ainda poderá ser inacessível. Uma vontade inabalável, bem

como o apoio necessário provido por um instrutor experiente, que conhece o caminho a ser seguido, nos permite alcançar o objetivo mais elevado nesta vida. Um instrutor ou guia competente é inestimável em qualquer busca, o que não é diferente na espiritualidade. Um instrutor espiritual também é conhecido como guru, ou Mestre, que nos orienta e nos presta serviço. A espiritualidade é como subir uma montanha. No começo é muito fácil, mas quando tentamos alcançar os picos mais elevados, o caminho se torna cada vez mais difícil. Um montanhista precisa de um guia, porque este conhece o caminho.

'A necessidade de um Mestre certamente é essencial, porque sem um Mestre, penso, não poderemos conseguir nada. Por quê? ... Pode haver mudanças. E, à medida que os caminhos mudam, os mapas mudam, e, à medida que mudam os meios de evolução e as pessoas mudam, os meios têm que mudar... Os Mestres vêm principalmente para modificar os meios para que se adaptem às condições presentes da civilização, às condições presentes da vida, e, o mais importante, para fazer ou refazer sistemas que se ajustem às condições de vida existentes atualmente'. – CHARIJI

UNIR A HUMANIDADE

A viagem espiritual é uma viagem do coração. Todos os fundadores das religiões do mundo, os grandes profetas e mestres espirituais, abraçaram a união de todos os seres e a universalidade de Deus. A abordagem espiritual reúne pessoas de todas as culturas e de todas as religiões. Se praticada amplamente, a espiritualidade pode realizar a integração humana, a harmonia e a paz.