

LE SAHAJ MARG, LA VOIE NATURELLE

Le Sahaj Marg est une voie spirituelle fondée sur l'expérience intérieure de la méditation. Cette méthode dépourvue de rituel et de cérémonie est conçue pour atteindre la perfection humaine ou réalisation en l'espace d'une vie. Cette forme moderne de raja yoga est pratiquée dans le monde entier, quotidiennement, par des personnes issues de tous les milieux et de toutes les cultures, sans distinction. La pratique, très simple, s'intègre facilement dans une vie bien remplie, apportant équilibre, joie et progrès spirituel.

MEDITATION

Méditer signifie penser continuellement à une même chose. Dans le Sahaj Marg, nous méditons sur la lumière divine dans le cœur sans pour autant la visualiser ; il s'agit d'entraîner le mental à ne plus prêter attention au flux continu des pensées, de sorte qu'il s'apaise progressivement et se connecte à son essence profonde, divine.

TRANSMISSION

Cette méditation est rendue pleinement efficace par la technique yogique ancestrale de transmission d'énergie spirituelle, de l'enseignant à l'étudiant, ce qui assure à celui-ci un développement spirituel rapide. La transmission, qui confère à la méthode son caractère unique, est définie comme l'utilisation de l'énergie divine pour la transformation de l'être humain.

CLEANING

Nos expériences passées, nos actions et nos pensées ont laissé des impressions plus ou moins profondes sur notre mental ; celles-ci s'accumulent au fil du temps, créant des complexités qui ont tendance à dominer nos vies et nous voilent notre être intérieur. Le Sahaj Marg, en plus de la méditation, propose une technique efficace pour nettoyer ces impressions (*le cleaning*) et retrouver le calme et l'équilibre intérieurs.

LE GUIDE SPIRITUEL

Le voyage spirituel est un voyage dans l'inconnu. L'enseignant, également appelé guru, est là pour nous guider et nous servir.

On peut comparer la spiritualité à l'ascension d'une montagne. Au début, c'est très facile, mais si vous essayez des sommets plus hauts, cela devient de plus en plus difficile. C'est pourquoi les alpinistes prennent des guides expérimentés qui connaissent la voie. Le guide actuel du Sahaj Marg est Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji), de Chennai en Inde. C'est un père de famille qui a su réaliser pleinement l'équilibre entre son engagement dans une vie spirituelle et les exigences familiales et professionnelles. Son aide est disponible pour tous ceux qui cherchent un accompagnement spirituel.

L'efficacité de la pratique du Sahaj Marg peut seulement être évaluée par l'expérience personnelle. Nous vous invitons à expérimenter les bénéfices de cette pratique pour vous-même.

*« Comme l'oiseau a besoin de deux ailes pour voler,
l'homme a besoin des deux ailes de l'existence,
l'aile spirituelle et l'aile matérielle,
pour mener une vie naturelle et harmonieuse. »*

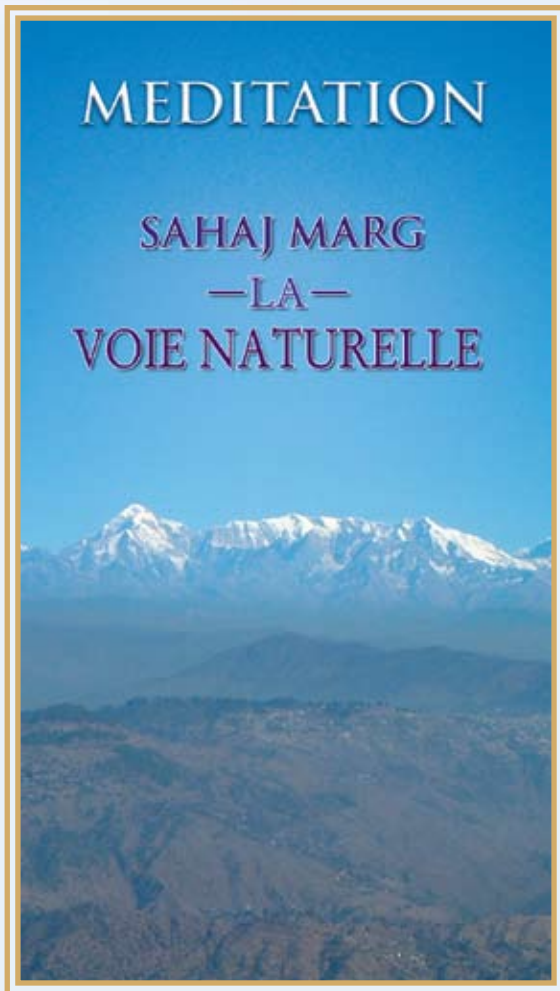
BABUJI

COMMENCER LA PRATIQUE

Le Sahaj Marg est ouvert à toute personne âgée d'au moins dix-huit ans, qui est désireuse et capable de pratiquer la méthode telle qu'elle est décrite.

Pour commencer à pratiquer, vous devez prendre contact avec un précepteur local. L'introduction nécessite un minimum de trois méditations de préparation sur des jours consécutifs. Merci de regarder au dos de ce dépliant les informations concernant notre site Internet et les contacts locaux.

L'enseignement et la pratique sont entièrement gratuits.



*Toute l'idée de la spiritualité est de
raviver en nous ce qui est endormi,
le véritable être intérieur – le Soi.*

CHARIJI

LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS DE LA PRATIQUE

La méditation sur la lumière divine dans le cœur, le matin avant le début des activités de la journée.

Le cleaning en début de soirée ou à la fin de la journée de travail pour enlever les impressions de la journée.

La prière méditation, le soir avant de s'endormir.

Une méditation de groupe a lieu une fois par semaine sous la conduite d'un « précepteur », personne autorisée à pratiquer la méthode de transmission yogique.

Des méditations individuelles, ou « sittings », planifiés de façon régulière. Ils sont l'occasion d'un « nettoyage » en profondeur et d'un soutien individuel.

*“Vous ne trouverez pas Dieu dans une religion
particulière, ni dans une secte.
Il n'est pas limité par certaines formes,
et il est vain de le chercher dans les Ecritures.
Vous devez le chercher au plus profond
de votre cœur.”*

BABUJI

SHRI RAM CHANDRA MISSION
Siège social mondial
Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai 600 125, India

info@srcm.org
.....
www.sahajmarg.org

CONTACT LOCAL

SHRI RAM CHANDRA MISSION

*Organisation internationale
fondée en Inde, en 1945 par
Shri Ram Chandra,
de Shahjahanpur.*

Sous la conduite d'un guide spirituel vivant, Shri Parthasarathi Rajagopalachari, la mission est actuellement présente dans presque tous les pays du monde. Les services qu'elle offre sont accessibles à tous ceux qui cherchent un accompagnement spirituel.

*Nous vous invitons à essayer la pratique
du Sahaj Marg et à en expérimenter les
bénéfices pour vous-même.*