

*‘Jeder ist herzlich willkommen,
am göttlichen Experiment der
Selbstentfaltung teilzunehmen...
Alles was Sie tun müssen ist, für
einige Monate nach den Richtlinien
meines Meisters zu meditieren und
selbst die Wirksamkeit zu testen,
und wenn Sie nicht glücklich damit
sind, steht es Ihnen frei, sich von
dieser Methode zu verabschieden.
Deren Prinzipien stellen in keiner
Weise die religiösen Empfindungen
des Einzelnen in Frage oder laufen
ihnen zuwider, weil das Ziel, das
angestrebt wird, das Allmächtige
ist, und zwar in einem unendlichen,
übergeordneten Sinn, ohne Form
oder Eigenschaften. Es ist deshalb ein
Ziel, das normalerweise für jeden
akzeptabel sein sollte, ganz gleich
welche Bestimmung er/sie haben
mag. Deshalb lade ich Sie herzlich
zu dieser großartigen Methode ein
und hoffe, dass Sie Nutzen aus ihrer
Praxis ziehen werden.’*

– CHARIJJI

SAHAJ MARG

Der Natürliche Weg

Sahaj Marg ist ein praktischer Weg, basierend auf innerer Erfahrung durch Meditation. Diese moderne Form des Raja Yoga wird weltweit von Menschen unterschiedlichster Herkunft und Kultur praktiziert, kann mühelos in einen geschäftigen Lebensstil integriert werden, und führt zu Ausgeglichenheit, Freude und spirituellem Wachstum.

Sahaj Marg steht jedem ab dem 18. Lebensjahr zur Verfügung, der bereit und in der Lage ist, die Methode wie beschrieben durchzuführen. Wer damit beginnen möchte, wende sich bitte an einen Trainer (Präfekt). Die Einführung umfasst mindestens drei Meditations-Sitzungen an drei aufeinander folgenden Tagen. Sowohl die Einführung als auch die Praxis des Sahaj Marg sind kostenfrei.

Das Sahaj Marg System wird von der Shri Ram Chandra Mission (SRCM) angeboten, einer internationalen Organisation, die 1945 in Indien von Shri Ram Chandra (Babuji) aus Shahjahanpur begründet wurde. Heute existieren Sahaj Marg Zentren in mehr als 100 Ländern unter der spirituellen Leitung von Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) aus Chennai.

Wir laden Sie ein, Sahaj Marg auszubastieren und den Nutzen selbst zu erfahren.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

www.sahajmarg.org

.....

info@srcm.org

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

German / July 2011



Warum Spiritualität

Shri Ram Chandra Mission

Manapakkam, Chennai 600 125, India



‘Spiritualität strebt danach, Menschen in einer großen, transzendierenden Synthese zusammen zu führen, wo sich menschliche Werte durch die Meditation auf das Herz herauskristallisieren müssen. Hier gilt die Verehrung dem höchsten göttlichen Prinzip im Inneren’. – CHARIJİ

UM DIE INNERE EXISTENZ AUFZUWECKEN

Spiritualität ist für unser Inneres notwendig. Diejenigen, die Spiritualität suchen, sehnen sich nach etwas, das über das tägliche weltliche Leben hinausgeht, in welchem wir uns so oft auf die äußere Welt um uns herum konzentrieren und ständig Eindrücke über unsere Sinne aufnehmen. Wenn wir uns einer spirituellen Praxis zuwenden, beginnen wir, das Innere durch das Ausüben von Meditation und Gebet zu entwickeln.

Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) beschreibt es folgendermaßen: *“Die ganze Idee von Spiritualität ist es, das was in uns schläft, wiederaufleben zu lassen – das wahre innere Wesen, das Selbst.”*

In der Spiritualität wird das Leben zu einer wundersamen Reise, um das innere Selbst zu enthüllen.

UM EINFACHER ZU WERDEN

Viele von uns möchten Verhaltensmuster ändern, die scheinbar tief in unserem Wesen verwurzelt sind. Es ist nicht immer leicht, sie loszulassen, da die Eindrücke von vergangenen Erfahrungen in uns Schichten erzeugen, ähnlich wie die Kokons einer Seidenraupe, die uns an die alten Muster fesseln.

Wir entwickeln Gefühle wie Kummer, Freude, Leid, Schuld. Wir mögen die „guten“ Gefühle und lehnen die „schlechten“ ab. Als Resultat haben wir Sehnsüchte, Ängste, Gewohnheiten und Erwartungen, die uns im Leben in bestimmte Richtungen ziehen. Wir versuchen, glücklich zu sein, indem wir Sehnsüchte befriedigen und Schmerz vermeiden und werden auf diese Weise immer abhängiger von äußerem Komfort und Vergnügen.

Eine spirituelle Praxis kann ermöglichen, uns zu verändern, indem wir unsere Muster und Neigungen loslassen. Sehnsüchte, Ängste, Gewohnheiten und Erwartungen werden reduziert: je weniger Sehnsüchte, umso weniger Leiden. In einer spirituellen Praxis entfernen wir die Eindrücke aus der Vergangenheit, um uns vorwärts bewegen können.

Spiritualität bringt dauerhafte und bedeutende Veränderung durch innere Transformation. Indem wir uns verändern, verändert sich das Universum um uns. Wir tun dies, während wir ein Familienleben führen; erfüllt mit Liebe für alle und alles um uns. Wir unterstützen unsere Familien, sorgen für die Erziehung unserer Kinder und kümmern uns um ihre Bedürfnisse und Nöte, Probleme und Krankheiten. Familienleben und Beruf sind gut vereinbar mit Spiritualität, wenn wir allem die nötige Aufmerksamkeit widmen.

UM EIN GLEICHGEWICHT IM LEBEN HERZUSTELLEN

‘So wie ein Vogel zwei Flügel zum Fliegen braucht, braucht der Mensch die zwei Flügel der Existenz, den spirituellen und den materiellen, um ein natürliches und harmonisches Leben zu führen. Wird einer zu Gunsten des anderen vernachlässigt, wird ein solches Leben unnatürlich, und das Resultat kann nicht das sein, was wir uns wünschen.’

– CHARIJİ

Kein materieller Wohlstand, Erfolg und Vergnügen kann für vollkommene Zufriedenheit im Leben herstellen; denn wenn die Aufmerksamkeit nur auf die weltlichen Aspekte des Lebens gerichtet ist, entsteht ein Ungleichgewicht. Das Gleichgewicht wird wiederhergestellt, indem man

eine spirituellen Praxis ins tägliche Leben integriert, sodass beiden Flügeln, dem materiellen und dem spirituellen, Aufmerksamkeit zukommt.

UM WAHRES GLÜCK UND LIEBE ZU FINDEN

‘Glück ist unser natürlicher, innerer Zustand, den wir erlangen, wenn wir alles Unnötige entfernt haben.’

– CHARIJİ

Wirkliche Freude, Glück und Friede kommen aus dem Inneren und können durch die spirituelle Praxis der Meditation gefunden werden.

Freude ist die Eigenschaft des inneren Selbst und wird ebenso durch Spiritualität gefördert wie andere Qualitäten des Herzens: Mut, Hoffnung, Vertrauen, Mitgefühl, Toleranz, und vor allem: universelle Liebe.

Alle großen religiösen und spirituellen Traditionen stimmen darin überein, dass Gott Liebe ist und darüber hinaus, dass Gott im Herzen des Menschen wohnt. Indem wir einen spirituellen Weg gehen, haben wir die Möglichkeit, universelle Liebe, die göttliche Essenz, in eigenen Herzen zu erfahren.

UM DAS HÖCHSTE ZIEL ZU ERREICHEN

Bei jedem menschlichem Bestreben richten wir unsere Gedanken auf das Ziel aus, das wir erlangen wollen; andernfalls erreichen wir die Ziellinie nicht. Wir meditieren auf das, was wir werden möchten. Das spirituelle Ziel ist das vollkommene Einssein mit Gott. Folglich meditieren wir auf das Göttliche in unserem Herzen.

Ohne Unterstützung und Anleitung ist das Ziel jedoch unerreichbar. Ein fester Wille und die Unterstützung

eines erfahrenen Lehrers, der den Weg bereits kennt, machen es uns erst möglich, das höchste Ziel in diesem Leben zu erreichen.

Ein fähiger Lehrer ist bei allen Betätigungen von unschätzbarem Wert. In der Spiritualität ist das nicht anders. Ein spiritueller Lehrer wird auch als Meister bezeichnet und ist dazu da, uns zu leiten und zu dienen. Spiritualität ist wie Bergsteigen. Zu Beginn ist es noch sehr leicht, aber wenn man die höchsten Gipfel anstrebt, wird es immer schwieriger. Deshalb hat ein Bergsteiger einen Führer, der den Weg kennt.

‘Die Notwendigkeit eines Meisters ist unabdingbar. Ich glaube nicht, dass wir ohne einen Meister irgendetwas erreichen können. Warum?... Es kann Veränderungen geben. So wie sich Wege, Landkarten ändern, wie sich der Gang der Evolution ändert und sich die Menschen ändern, müssen sich die Methoden ändern ...Meister kommen hauptsächlich, um passende Methoden für die aktuellen kulturellen Bedingungen und unsere Lebensbedingungen zu schaffen und – was am wichtigsten ist – um Methoden zu schaffen oder wiederherzustellen, die zu den heutigen Lebensbedingungen passen’. – CHARIJİ

UM DIE MENSCHHEIT ZU VEREINEN

Die spirituelle Reise ist eine innere Reise des Herzens. Alle Begründer der Weltreligionen, die großen Propheten und spirituellen Meister nahmen die Einheit aller Lebewesen und die Universalität von Gott an. Die spirituelle Ausrichtung bringt Menschen aus allen Kulturen und Religionen zusammen. Wenn sie von vielen praktiziert wird, kann Spiritualität menschliche Integration, Harmonie und Frieden bewirken.