

'Tutti sono benvenuti a partecipare all'esperienza divina della propria evoluzione... Tutto ciò su cui dovete impegnarvi è il praticare per alcuni mesi secondo i criteri stabiliti dal mio Maestro e verificare l'efficacia per voi stessi: se non sarete soddisfatti, sarete liberi di accomiatarvi da questo sistema. I suoi principi in nessun modo contestano o si oppongono ai sentimenti religiosi individuali in quanto l'obiettivo da raggiungere è l'infinito, l'Onnipotente impersonale, privo di forma o attributi; si tratta pertanto di un fine che è generalmente accettabile per chiunque, qualunque sia il suo credo. Perciò sono felice di dare il benvenuto a tutti voi in questo grandioso sistema ed esprimo la speranza, con fiducia, che dalla pratica di questo sistema deriveranno sicuramente grandi benefici.'

– CHARJI

SAHAJ MARG

La Via Naturale

Il Sahaj Marg è un cammino spirituale pratico, basato sulla propria esperienza interiore attraverso la meditazione. Questa forma moderna di raja yoga viene praticata giornalmente nel mondo da persone di ogni formazione e cultura, e viene facilmente integrata in uno stile di vita attivo, generando equilibrio, gioia e crescita spirituale.

Il Sahaj Marg è offerto, dai diciotto anni in su, a chiunque sia disposto e sia in grado di praticare come prescritto. Per iniziare la pratica, si prega di contattare un prefetto locale. L'introduzione consiste in un minimo di tre sitting di meditazione da farsi in giorni consecutivi. Non ci sono costi né per iniziare né per continuare il sistema di pratica del Sahaj Marg.

Il sistema del Sahaj Marg è offerto dalla Shri Ram Chandra Mission (SRCM), una organizzazione internazionale fondata in India nel 1945 da Shri Ram Chandra (Babuji) di Shahjahanpur. Oggi, sotto la guida del Maestro spirituale attualmente vivente, Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) di Chennai, i centri del Sahaj Marg sono presenti in oltre 100 nazioni.

Vi invitiamo a provare la pratica del Sahaj Marg e sperimentarne personalmente i benefici.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
VISITATE:

www.sahajmarg.org

.....

info@srcm.org



PERCHÈ SPIRITUALITÀ

‘La spiritualità cerca di unire le persone nella sintesi grandiosa e trascendentale dell’unità di tutta l’umanità, dove i valori umani devono venire cristallizzati attraverso la pratica della meditazione sul cuore... In questo modo l’adorazione è rivolta al principio divino ultimo dentro di noi’. – CHARJI

RISVEGLIARE L’ESISTENZA INTERIORE

La spiritualità è il bisogno di un’esistenza interiore. Coloro che cercano la spiritualità anelano a qualcosa di più della vita materiale quotidiana, durante la quale molto spesso ci focalizziamo sul mondo esteriore, creando costantemente attraverso i sensi delle impressioni in noi stessi. Quando iniziamo un cammino spirituale, cominciamo a nutrire la nostra esistenza interiore attraverso la pratica della meditazione e della preghiera.

Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Charji), la descrive in questo modo: *‘L’idea di spiritualità sta tutta nel rianimare ciò che è assopito dentro di noi, il nostro vero essere interiore, il Sé.’*

Nella spiritualità la vita diventa un meraviglioso viaggio alla scoperta di quel Sé interiore.

CAMBIARE DALLA COMPLESSITÀ ALLA SEMPLICITÀ

Molti di noi vogliono cambiare i modelli di comportamento che sembrano essere profondamente radicati nel nostro essere. Non è sempre facile lasciarli andare perché le impressioni derivanti dalle nostre esperienze creano in noi rivestimenti, che sono come gli strati del bozzolo di un baco da seta, e ci tengono incollati ai vecchi modelli.

Sviluppiamo sensazioni di benessere e sofferenza, gioia e tristezza, vergogna e colpa. Amiamo le ‘belle’ sensazioni e detestiamo quelle ‘cattive’. Come conseguenza, creiamo desideri, paure, abitudini e aspettative che nella vita ci spingono in determinate direzioni. Lottiamo per essere felici cercando di soddisfare i desideri ed eliminando

il dolore e la sofferenza, diventando così sempre più dipendenti dal benessere esteriore e dal piacere.

Una pratica spirituale può rimuovere tutto ciò, permettendoci di cambiare, lasciando andare i nostri modelli e le nostre tendenze. Diventiamo più semplici e leggeri. Diminuiscono i desideri, le paure, le abitudini e le aspettative: minori sono i desideri, minori sono le sofferenze. In una pratica spirituale rimuoviamo le impressioni del passato in modo da essere liberi di avanzare.

La spiritualità, attraverso la trasformazione interiore, genera un cambiamento duraturo e significativo. Quando noi cambiamo, l’universo cambia intorno a noi.

Questo lo possiamo fare vivendo in famiglia, conducendo un’esistenza terrena, una vita colma d’amore per tutto ciò che ci circonda. Sosteniamo le nostre famiglie in modo naturale, provvediamo all’educazione dei nostri figli e ci prendiamo cura dei loro bisogni ed esigenze, problemi e malattie. Se diamo a ogni cosa la dovuta attenzione, la vita di famiglia e la carriera sono del tutto compatibili con la spiritualità.

CREARE UNA VITA EQUILIBRATA

‘Come un uccello, per poter volare, ha bisogno di due ali, così l’uomo, per condurre una vita armoniosa e naturale, ha bisogno delle due ali dell’esistenza: quella spirituale e quella materiale. Quando una delle due viene trascurata, la vita diventa innaturale ed il risultato non può essere ciò che desideriamo che sia.’ – CHARJI

Nessun livello di benessere materiale, di educazione, di successo, di piacere può procurare una completa soddisfazione nella vita perché, se l’attenzione viene

posta solamente sui suoi aspetti materiali, si verifica uno squilibrio. L’equilibrio viene ristabilito integrando una pratica spirituale nella vita quotidiana, in modo da porre attenzione su entrambe le ali, quella materiale e quella spirituale.

TROVARE VERA FELICITÀ E AMORE

‘La felicità è lo stato interiore naturale che raggiungerai quando avrai rimosso tutto ciò che è inutile.’ – CHARJI

La vera gioia, la pace e la felicità arrivano dall’interno e possono essere conseguite attraverso la pratica spirituale della meditazione.

La gioia è la qualità del Sé interiore e viene pertanto alimentata con la spiritualità. Anche altre qualità del cuore vengono nutrite: il coraggio, la speranza, la fede, la meraviglia, la compassione, la tolleranza e, soprattutto, l’amore universale.

Nelle grandi tradizioni religiose e spirituali del mondo si riconosce che Dio è amore e anche che Dio risiede nel cuore dell’essere umano. Seguendo una pratica spirituale, abbiamo la possibilità di fare esperienza dell’amore universale, dell’essenza divina, all’interno del nostro stesso cuore.

RAGGIUNGERE IL FINE PIÙ ELEVATO

In ogni impresa umana fissiamo il pensiero sull’obiettivo che desideriamo raggiungere, altrimenti restiamo lontani dalla meta. Meditiamo su ciò che vogliamo diventare. L’obiettivo spirituale è definito come la completa unione con Dio ed allora meditiamo sul divino che è nel nostro cuore.

Tuttavia, senza sostegno e consiglio, l’obiettivo potrebbe restare irraggiungibile. Una ferma volontà e il necessario supporto, fornito da un insegnante esperto che conosca il percorso da seguire, ci permettono di raggiungere il fine più elevato in questa vita.

Un insegnante o una guida esperti sono preziosi in qualunque ricerca. In spiritualità non è diverso. Un insegnante spirituale è conosciuto anche come guru o Maestro ed egli è lì per guidarci e servirci. La spiritualità è come la scalata di una montagna. All’inizio è molto facile. Ma se cercate di raggiungere le vette più alte, il percorso diventa sempre più difficile. Uno scalatore ha una guida perché essa conosce la via.

‘La necessità di un Maestro è senza alcun dubbio assoluta, perché senza un Maestro non credo si possa ottenere nulla. Perché? ... Ci possono essere dei cambiamenti. Dunque quando cambiano le vie, quando cambiano le mappe e quando cambiano i cammini evolutivi, quando le persone cambiano, i percorsi devono cambiare anch’essi. ... I Maestri vengono principalmente per modificare i percorsi adeguandoli alle attuali condizioni di civiltà, alle condizioni di vita del momento e, soprattutto, per creare o ricreare i sistemi adatti alle condizioni di vita esistenti oggi.’ – CHARJI

UNIRE L’UMANITÀ

Il cammino spirituale è un viaggio interiore del cuore. Tutti i fondatori delle religioni del mondo, i grandi profeti e i maestri spirituali, sostenevano l’unità di tutto il creato e l’universalità di Dio. L’approccio spirituale unisce persone di tutte le culture e religioni. Se praticata ampiamente, la spiritualità può generare l’integrazione dell’essere umano, l’armonia e la pace.