

*Iedereen is welkom om te participeren in het Goddelijk experiment van zelfevolutie... Het enige wat je hoeft te doen is het een paar maanden te beoefenen volgens de principes die mijn Meester heeft opgesteld en voor jezelf de werkzaamheid ervan te bepalen. Als je er niet tevreden mee bent, ben je vrij om afscheid te nemen van dit systeem. De principes ervan zijn op geen enkele wijze in tegenpraak met, en druisen op geen enkele wijze in tegen persoonlijke religieuze gevoelens, omdat het doel waarnaar gestreefd wordt de oneindige, onpersoonlijke Almachtige is, zonder vorm of eigenschappen, en dat daarom een doel is dat normaal gesproken voor iedereen acceptabel moet zijn, van welke geloofsrichting hij ook is. Daarom heb ik het genoeg jullie allen in dit grootse systeem te verwelkomen en spreek ik met zekerheid de hoop uit, dat de beoefening van dit systeem beslist veel profijt zal brengen.*

CHARIJI

## SAHAJ MARG

### *De Natuurlijke Weg*

Sahaj Marg is een praktische spirituele weg, gebaseerd op innerlijke ervaring door middel van meditatie. Deze eigentijdse vorm van raja yoga, wordt dagelijks beoefend door mensen met alle mogelijke achtergronden en uit allerlei culturen over de gehele wereld, is eenvoudig te integreren in een drukke levensstijl en brengt balans, vreugde en spirituele groei.

Sahaj Marg wordt aangeboden aan iedereen van 18 jaar of ouder, die bereid is en in staat om de praktijk te doen zoals voorgeschreven. Neem contact op met een locale prefect om met de praktijk te beginnen. De introductie omvat een minimum van drie meditaties op opeenvolgende dagen. Er zijn geen kosten aan verbonden, niet om ermee te beginnen en evenmin om de beoefening van het Sahaj Marg systeem voort te zetten.

Het systeem Sahaj Marg wordt aangeboden door de Shri Ram Chandra Mission (SRCM), een internationale organisatie die in 1945 in India gevestigd is door Shri Ram Chandra (Babuji) uit Shahjahanpur. Onder leiding van de huidige spirituele gids, Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) uit Chennai, bestaan er momenteel Sahaj Marg centra in meer dan honderd landen.

We nodigen je uit om Sahaj Marg in de praktijk te proberen en voor jezelf het profijt ervan te ervaren.

Bezoek voor meer informatie:

[www.sahajmarg.org](http://www.sahajmarg.org)

.....  
[info@srcm.org](mailto:info@srcm.org)

© Shri Ram Chandra Mission  
Manapakkam, Chennai – 600 125

Published under license by  
Spiritual Hierarchy Publication Trust, Kolkata – 700 027

Dutch / July 2012



# WAAROM SPIRITUALITEIT

SHRI RAM CHANDRA MISSION  
Manapakkam, Chennai 600 125, India



*'Spiritualiteit streeft ernaar mensen samen te brengen in een enorme transcendente synthese van menselijke eenheid, waarin menselijke waarden moeten uitkristalliseren door het beoefenen van meditatie op het hart... Hier richt de verering zich op het ultieme goddelijke principe in ons.'* – CHARJI

## HET INNERLIJK BESTAAN WEKKEN

Spiritualiteit is de behoefte aan een innerlijk bestaan. Wie spiritualiteit zoekt, verlangt naar iets dat meer is dan het gewone dagelijkse leven, waarin onze aandacht zo vaak op de buitenwereld om ons heen gericht is en waarbij we voortdurend zintuiglijke indrukken opnemen. Wanneer we een spirituele praktijk aanvangen, beginnen we het innerlijke bestaan te voeden door middel van het beoefenen van meditatie en gebed.

Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Charji) beschrijft het op de volgende manier: *'Het hele idee van spiritualiteit is om weer in ons tot leven te brengen, wat in ons slaapt - het ware innerlijke zijn, het Zelf.'*

In spiritualiteit wordt het leven een wonderbaarlijke reis om dat innerlijke Zelf te ontdekken.

## VERANDEREN VAN COMPLEXITEIT NAAR EENVOUD

Velen van ons willen gedragspatronen veranderen die diep in ons wezen lijken te zijn verankerd. Het is niet altijd gemakkelijk ze los te laten, want indrukken van vroegere ervaringen creëren bedekkende lagen in ons, zoals de lagen van de cocon van een zijderups, die ons vasthouden in de oude patronen. We ontwikkelen gevoelens van voldoening en lijden, geluk en verdriet, schaamte en schuld. We houden van 'goede' gevoelens en hebben een hekel aan 'slechte' gevoelens. Als gevolg daarvan hebben we verlangens, angsten, gewoontes en verwachtingen die ons in het leven een bepaalde kant op trekken. We streven naar geluk door wensen te bevredigen en pijn en lijden weg te nemen, en zo worden we

steeds afhankelijker van gemak en genot buiten onszelf.

Een spirituele praktijk kan dit alles wegnemen en het ons mogelijk maken te veranderen door onze patronen en neigingen los te laten. We worden eenvoudiger en lichter. Verlangens, angsten, gewoontes en verwachtingen nemen af: hoe minder verlangens, hoe minder ook het lijden. In een spirituele praktijk halen we de indrukken uit het verleden weg, zodat we vrij zijn om vooruit te gaan.

Spiritualiteit brengt blijvende en zinvolle verandering door innerlijke transformatie. Naarmate wij veranderen, verandert ook het universum om ons heen.

We doen dit vanuit een gezinsleven in een werelds bestaan; een leven vervuld van liefde voor allen om ons heen. Op een natuurlijke manier zorgen we voor ons gezin, voor scholing van onze kinderen, voorzien we in hun noden en behoeften en helpen we bij problemen en ziekte. Een gezinsleven en een loopbaan gaan heel goed samen met spiritualiteit, mits we aan alles de aandacht geven die het toekomst.

## EEN EVENWICHTIG LEVEN CREËREN

*'Zoals een vogel twee vleugels nodig heeft om te vliegen, zo heeft een mens twee bestaansvleugels nodig om een natuurlijk en harmonieus leven te leiden, de spirituele en de materiële. Als de ene ten koste van de andere wordt verwaarloosd, wordt zo'n leven onnatuurlijk en kan het resultaat niet zijn wat we wensen dat het is.'* – CHARJI.

Geen enkele hoeveelheid materiële weelde, scholing, succes of genot kan in het leven volledige bevrediging geven, omdat er onbalans is wanneer alleen aandacht geschonken wordt

aan de wereldse aspecten van het leven. Het evenwicht wordt hersteld door een spirituele praktijk te integreren in het dagelijks leven, zodat er aandacht gegeven wordt aan zowel de materiële als de spirituele vleugel.

## ECHT GELUK EN ECHTE LIEFDE VINDEN

*'Geluk is de natuurlijke innerlijke toestand die je zult vinden als je alle onnodige zaken hebt verwijderd.'* - CHARJI

Echte vreugde, echt geluk en echte vrede komen van binnenuit en je kunt ze vinden door de spirituele praktijk van meditatie. Vreugde is een kwaliteit van het innerlijke Zelf, die door meditatie wordt gevoed. Ook andere kwaliteiten van het hart worden gevoed - moed, hoop, vertrouwen, verwondering, compassie, tolerantie en, het meest van al, universele liefde.

In de grote religieuze en spirituele tradities van de wereld, wordt erkend dat God liefde is en verder dat God in het hart van de mens woont. Door een spirituele praktijk hebben we de mogelijkheid om in ons eigen hart universele liefde, de goddelijke essentie, te ervaren.

## HET HOOGSTE DOEL BEREIKEN

In elk menselijk streven, focussen we onze gedachten op het doel dat we willen bereiken, anders schieten we tekort. We mediteren op datgene wat we willen worden. Het spirituele doel wordt gedefinieerd als volledige eenheid met God. Daarom mediteren we op de goddelijkheid in ons hart.

Zonder ondersteuning en leiding echter, kan het doel nog steeds onbereikbaar zijn. Een vaste wil, gecombineerd met de noodzakelijke ondersteuning door een ervaren leraar die het

te volgen pad kent, maken het ons mogelijk het hoogste doel in dit leven te bereiken.

Een bekwame leraar of gids is in elke onderneming van onschatbare waarde. In spiritualiteit is dat niet anders. Een spiritueel leraar is ook bekend als een goeroe of Meester en is er om ons te leiden en te dienen. Spiritualiteit is als het beklimmen van een berg. In het begin is het heel gemakkelijk, maar als je probeert de hoogste toppen te bereiken, wordt het pad steeds moeilijker. Een bergbeklimmer heeft een gids, omdat de gids de weg kent.

*'Het hebben van een Meester is absoluut van het grootste belang, omdat ik denk dat we zonder een Meester niets kunnen bereiken. Waarom? ... Er kunnen veranderingen optreden. Dus wanneer gewoontes veranderen, wanneer landkaarten veranderen, wanneer de loop van de evolutie verandert, wanneer mensen veranderen, moeten de spirituele wegen zelf veranderen... Meesters komen voornamelijk om de spirituele wegen aan te passen aan de huidige toestand van de beschaving, de huidige levensomstandigheden en, het belangrijkste van alles, om systemen te maken of te herscheppen die passen bij de levensomstandigheden zoals die heden ten dage bestaan.'* – CHARJI

## DE MENSHEID VERENIGEN

De spirituele reis is een innerlijke reis van het hart. Alle stichters van de wereldreligies, de grote profeten en spirituele meesters, hebben de eenheid van alle schepselen en de universaliteit van God onderschreven. De spirituele benadering brengt mensen van alle culturen en geloven samen. Als spiritualiteit breed wordt beoefend, kan het menselijke integratie, harmonie en vrede tot stand brengen.