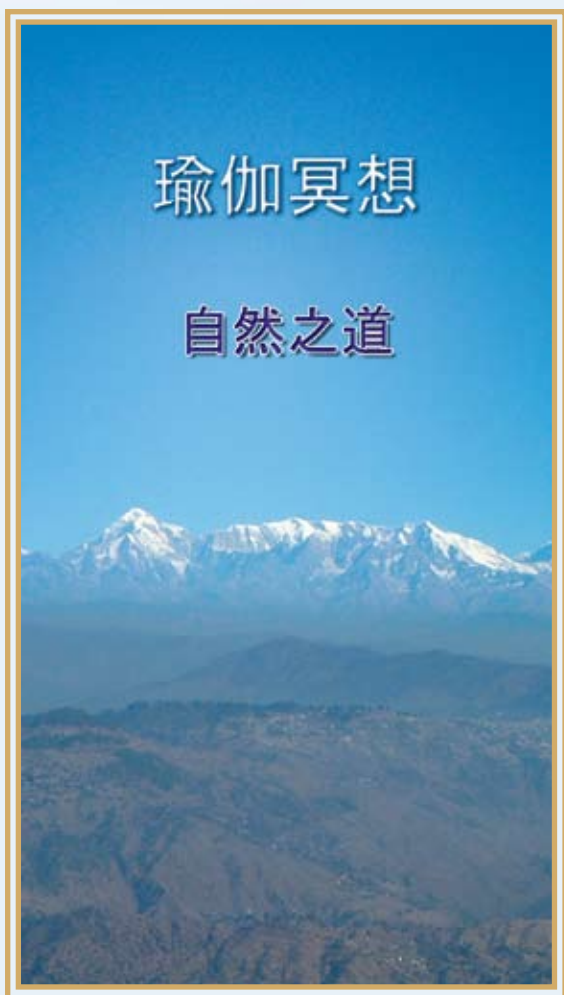




自然之道

自然之道是一种基于内心明悟的灵修方式，这种悟知是通过修习冥想而获得的。修习的目的是为了与心灵本我合一。

自然之道冥想体系是王瑜伽的现代简易版。世界上任何生活背景、文化层次的人都可以将其作为自己的日常灵修方式。这种简单易行的修习方式可以很容易地融入繁忙的生活中，带给我们平衡、喜乐和心灵修养的成长。

冥想

冥想的本义是一心只想着一件事。在自然之道中，我们将内心深处神性之光作为冥想的对象。无需强迫自己去看到某条光线或强制性地集中精力，而是以柔和的方式训练自己的思维进入冥想状态，并学会将杂念置之度外。

瑜伽慧能的传授

自然之道冥想得益于瑜伽慧能传授。所谓瑜伽慧能就是从师父传递给弟子的一种十分微妙的生命能量流。这种带有创造力的能量对弟子的灵修进步起至关重要的作用，就像母亲的爱在孩子成长过程中所起到的作用一样。慧能传授可解释为利用神性能量使人类发生质的提升。

“正如能量可以被传递、思想可以被传递、言论可以被传递一样，神性修养也可以被传递。”

查里济

清心

我们每天的思想、行为和体验都会在心中留下印记。这些印记日积月累，杂乱无章地填满我们的心灵，变得越来越沉重以致我们再也无力负荷。自然之道教我们如何去除过往留下的印记来清理我们的心绪。同时，深层的思维和行为定势也可以被清除。清心带给我们轻松、宁静的心态，使我们能够生活在当下，从根本上改变我们的行为倾向，并助我们获得灵修上的成长。

灵修师父

灵修的道路是通往未知的道路。有贤师陪伴我们左右，能给予我们指导和协助。

心灵修习就像攀登山峰。刚开始似乎很容易，但是越接近山顶路越陡峭难行。这就是为什么登山者往往需要向导引路，因为向导是熟知山路的人。

自然之道现任师父是帕他萨拉提·拉贾郭帕拉查里（查里济），出生于印度金奈。查里济拥有跟普通人一样的家庭，他将灵修与家庭和工作完美地平衡在一起。他向所有寻求灵修引导的人敞开胸怀，修习者有机会在世界各地举行的灵修研讨会上与他相见。

只有通过个人的亲身体会才能感受到自然之道的效果。其方法的有效和师父给予的帮助可以一步一步地被尝试和验证。欢迎大家踊跃提问，亲身体验。

“正如鸟儿有两个翅膀才能飞翔一样，人类也需要精神和物质两方面的平衡才能拥有自然、和谐的生活。”

巴布济

开始修习

自然之道欢迎任何18岁以上，有意愿和能力的成年人加入。

参加修习，需要联络当地的导师。在连续三天中做一对一打坐三次。请在此简介后页查寻网站和联络信息。

无论参加还是继续自然之道的修习都是免费的。

“灵修的全部意义就是去唤醒正在沉睡的、真实的内在，即本我。”

查里济

自然之道现任上师

帕他萨拉提·拉贾郭帕拉查里（查里济）

“神并不存在于某种宗教或教派里。祂既不拘泥于某种形态，也不是宗教经典里勾画的形象。我们应该到心灵深处去寻找祂。”

巴布济

斯里·罗摩·昌德拉静修会创始人

修习方法

冥想 每天早晨，在开始日常活动之前进行冥想，冥想于内心的神性光辉。

清心 在傍晚或一天的工作结束后进行。将一天中所积累的印记全部清除。

祈祷 晚上临睡前进行祈祷-冥想。

集体冥想 每周至少一次参加集体冥想，在当地的修习中心进行。集体冥想由培训师负责安排和主持，这些培训师被称为“导师”。

一对一打坐 个人与导师的一对一打坐应该有规律地进行。一对一打坐的目的是着重进行深层清心。同时，这也给修习者提供单独释疑的机会。

斯里·罗摩·昌德拉静修会

世界总部

罗摩·昌德拉静修会

印度，金奈市，邮编:600 125

电邮: info@srcm.org

网站: www.sahajmarg.org

地方联络人

斯里·罗摩·昌德拉静修会

是一个国际性非盈利组织，由罗摩·昌德拉（巴布济）于1945年创办，巴布济出生于印度沙杰汗普尔，他以他的师父 罗摩·昌德拉济（拉喇济，出生于法特加尔）的名字命名了静修会。

在目前尚健在的师父帕他萨拉提·拉贾郭帕拉查里的领导下，静修会几乎在世界各国都有代表。查里济乐意为任何找寻精神指导的人服务。

欢迎大家尝试自然之道的修习，亲身体验其益处。