

## SHRI RAM CHANDRA MISSION

*je međunarodna organizacija koju je  
1945. god. utemeljio Shri Ram Chandra  
(Babuji) iz Shahjahanpura, Indija,  
nazvavši je po svojem guruu  
Shri Ram Chandri (Lalaji) iz Fatehgarha,  
Indija.*

Pod vodstvom živućeg duhovnog vodiča,  
Shri Parthasarathi Rajagopalacharija  
(Chariji) iz Chennaia, Misija je danas  
prisutna u gotovo svim zemljama svijeta.  
Njegova je služba na raspolaganju svima  
onima koji traže duhovno vodstvo.

*Pozivamo Vas da iskušate metodu  
Sahaj Marga i sami iskusite njenu dobrobit.*

*“Boga se ne može pronaći unutar pojedine  
religije ili sekte. On nije zatvoren unutar  
određenih oblika niti Ga se može otkriti u  
svetim spisima. Moramo Ga tražiti u  
najdubljoj jezgri našega srca.”*

BABUJI

## SHRI RAM CHANDRA MISSION

*Svjetsko sjedište*  
Babuji Memorial Ashram  
Manapakkam, Chennai 600 125, India

info@srcm.org

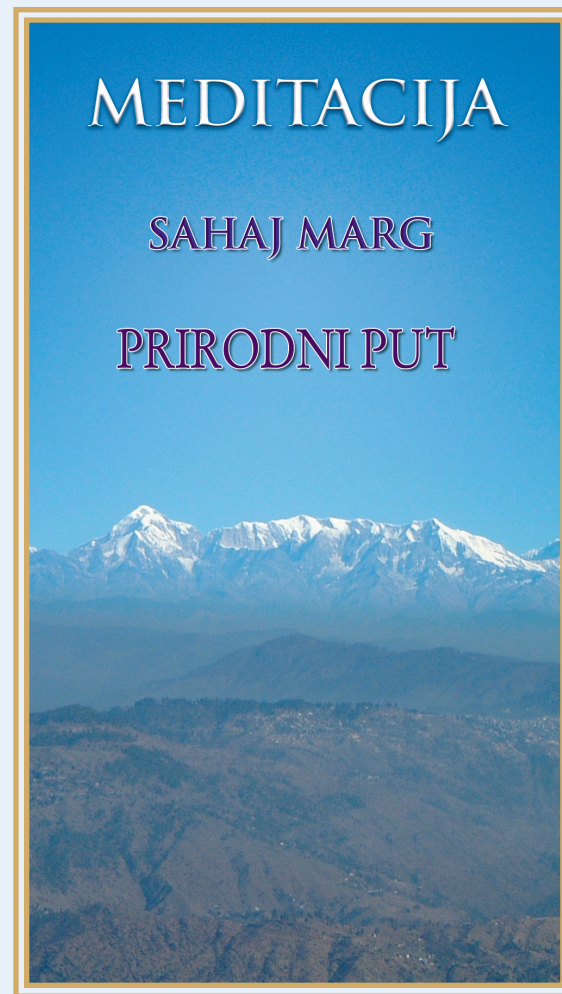
.....  
www.sahajmarg.org

LOKALNI KONTAKT

# MEDITACIJA

## SAHAJ MARG

## PRIRODNI PUT



## SAHAJ MARG, PRIRODNI PUT

Sahaj Marg je praktičan, duhovni put temeljen na unutarnjem iskustvu kroz meditaciju. Cilj je prakticiranja jedinstvo s Bogom ili Sobom.

Taj suvremeni oblik raja joga svakodnevno prakticiraju ljudi svih podrijetla i kultura diljem svijeta. Jednostavna se praksa lako uklapa u stil ubrzanog življenja, donoseći ravnotežu, radost i duhovni rast.

## MEDITACIJA

Meditacija znači stalno misliti o jednoj stvari. U Sahaj Margu meditiramo na božansko svjetlo u srcu. Ne pokušavamo vidjeti svjetlo ili se koncentrirati, već odvrćajući pažnju prema srcu, nježno obučavamo um zanemarujući druge misli iz pozadine.

## TRANSMISIJA

Meditaciju u Sahaj Margu potpomaže jogička tehnika transmisije; ona nudi najsuptilniji tok prane (životne energije) od učitelja do učenika. To uvelike pojačava duhovni razvoj učenika, baš kao što majčina ljubav potkrepljuje razvoj djeteta. Transmisija se opisuje kao upotreba božanske energije za preobrazbu ljudskih bića.

*“Kao što se moć može prenijeti, kao što se misao može prenijeti, kao što se govor može prenijeti, tako se može prenijeti i duhovnost”.* CHARIJI

## ČIŠĆENJE (CLEANING)

Naše misli, radnje i reakcije na iskustva ostavljaju utiske na nas. Oni se vremenom nakupe, te nas pritišću ispunjavajući nam umove neredom. Sahaj Marg nudi tehniku čišćenja samoga sebe otklanjanjem utisaka iz prošlosti, kako bi se mogle odstraniti i duboke tendencije i obrasci ponašanja. Čišćenje donosi svjetlost bića, čini sposobnima za život u sadašnjosti, preobražava naše ponašanje i promiče naš duhovni rast.

*“Čitava ideja duhovnosti je u tome da se probudi u nama ono što spava, istinsko unutarnje biće – Ja.”*

CHARIJI

## OSNOVNI ELEMENTI PRAKTICIRANJA

**MEDITACIJA** na božansko svjetlo u srcu, ujutro, prije početka dnevnih aktivnosti.

**ČIŠĆENJE (CLEANING)** u ranu večer, ili nakon što je završen dnevni posao, da bi se otklonili utisci dana.

**MOLITVA** meditacija prije večernjeg odlaska na počinak.

**GRUPNA** se MEDITACIJA drži barem jednom tjedno u centrima diljem svijeta. Ove sesije vode instruktori koje zovemo prefekti.

**INDIVIDUALNI** sittinzi MEDITACIJE s prefektom održavaju se redovito. Ti su sittinzi namijenjeni dubljim čišćenjima i prilika su za razjašnjenja i individualnu pomoć.

## DUHOVNI UČITELJ

Duhovno putovanje je putovanje u nepoznato. Učitelj, zvan također guru, je tu da nas vodi i služi nam.

Duhovnost je poput uspona na planinu. U početku je sve vrlo lako, ali, ako pokušaš doseći najviše vrhunce, staza postaje sve teža i teža. To je razlog zbog kojega planinari imaju vodiče. Vodič zna put. Sadašnji učitelj Sahaj Marga je Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) iz Chennaia, Indija. Chariji je obiteljski čovjek koji usklađuje predanost duhovnom životu sa svakodnevnim potrebama obitelji i posla. Njegova je služba na raspolaganju svima koji traže duhovno vodstvo.

Djelotvornost metode Sahaj Marga može se osjetiti samo kroz osobno iskustvo. Preporučujemo Vam da sami iskusite dobrobiti sistema.

*“Kao što su ptici potrebna dva krila da bi letjela, tako ljudskom biću, da bi vodilo prirodan i skladan život, trebaju dva krila egzistencije, duhovno i materijalno.”*

BABUJI

## POČETAK PRAKTICIRANJA

Sahaj Marg je na raspolaganju svakome tko ima osamnaest ili više godina, te je voljan i sposoban prakticirati kako je propisano.

Da bi započeo prakticiranje, trebat ćeš kontaktirati lokalnog prefekta. Uvođenje podrazumijeva minimalno tri uvodne meditacije u tri uzastopna dana. Za kontakte i informacije, molim pogledati stražnju stranu ove brošure.

Nema pristojbi ni naknada, niti za početak niti za nastavak prakticiranja Sahaj Marga.