



SAHAJ MARG, DEN NATURLIGE VEJ

Sahaj Marg er en praktisk, spirituel vej, der bygger på indre erfaringer opnået gennem meditation. Målet med at praktisere metoden er enhed med Gud eller Selvet.

Denne nutidige form for raja yoga (sindets yoga) praktiseres dagligt af mennesker fra enhver baggrund og kulturer over hele verden. Den enkle metode er let at integrere i en travl livsstil, hvor den skaber balance, glæde og spirituel vækst.

MEDITATION

Meditation betyder at tænke vedvarende på én ting. I Sahaj Marg mediterer vi på guddommeligt lys i hjertet. Vi prøver hverken på at se et lys eller på at koncentrere os. I stedet for træner vi nænsomt sindet ved at rette opmærksomheden mod hjertet, mens andre tanker i baggrunden ignoreres.

TRANSMISSION

Meditationen i Sahaj Marg støttes af en yogisk transmissionsteknik, dvs. overførsel af en usigelig let og fin strøm af prana (livsenergi) fra vejlederen til den praktiserende. Dette fremmer i høj grad den praktiserendes spirituelle udvikling, nærmest ligesom moderkærligheden understøtter et barns udvikling. Transmission kan beskrives som brug af guddommelig energi til at transformere mennesker.

“Ligesom magt kan overføres, som tanker kan overføres, som tale kan overføres, så kan spiritualitet også overføres.” CHARIJI

RENSELSE

Vores tanker, handlinger og reaktioner på oplevelser efterlader indtryk hos os. De ophober sig i tidens løb, tynger os ned og fylder sindet med forstyrrende elementer. Sahaj Marg stiller en teknik til rådighed, så vi kan rense os ved at fjerne tidligere indtryk, og derved kan dybtliggende tendenser og adfærdsmønstre også fjernes. Renselsen fører til en følelse af lethed, i og med at den gør os i stand til at være til stede i nuet. Den gør det muligt for os at ændre adfærd og fremmer vores spirituelle vækst.

DEN SPIRITUELLE LÆRER

Den spirituelle rejse er en rejse ind i det ukendte. Læreren, som også kaldes mesteren, er der for at vejlede os og for at hjælpe os.

Spiritualitet er som at bestige et bjerg. Det er let nok i begyndelsen, men hvis man går efter de højeste tinder, bliver stien mere og mere vanskelig. Det er derfor, bjergbestigere har en guide, som kender vejen. Sahaj Margs nuværende spirituelle lærer er Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) fra Chennai, Indien. Chariji er et familie-menneske, som afbalancerer sit engagement i det spirituelle liv med dagliglivets krav fra familie og arbejde. Hans hjælp og støtte er til rådighed for alle, der søger spirituel vejledning.

Sahaj Marg-metodens effektivitet kan kun opleves gennem personlig erfaring. Vi anbefaler varmt, at du selv oplever metodens fordele.

*“Ligesom en fugl behøver to vinger for at flyve,
så har et menneske brug for tilværelsens to vinger,
den spirituelle og den materielle,
for at føre et naturligt og harmonisk liv.”*

BABUJI

SÅDAN BEGYNDER DU

Sahaj Marg er et tilbud til enhver, der er over atten år gammel, og som er villig til og i stand til at praktisere efter metodens anvisninger.

For at begynde at praktisere er det nødvendigt, at du kontakter en lokal præfekt. Introduktionen til metoden omfatter mindst tre forberedende meditationer fordelt på tre dage i træk. Se venligst bagsiden af denne folder, hvor der findes internetadresser og kontaktoplysninger.

Det koster ikke noget hverken at begynde på Sahaj Marg eller at fortsætte med at praktisere metoden.

*“Hele idéen med spiritualitet er at genoplive
det hos os, som sover i os,
det virkelige inderste væsen – Selvet.”*

CHARIJI

METODENS VIGTIGSTE ELEMENTER

MEDITATION på guddommeligt lys i hjertet, om morgenen, før dagens aktiviteter begynder.

RENSEELSE først på aftenen, eller når dagens arbejde er endt, for at fjerne dagens indtryk.

KORT MEDITATION over en bøn før man lægger sig til at sove om aftenen.

GRUPPEMEDITATION foregår mindst en gang om ugen i centre over hele verden. Disse meditationer ledes af undervisere af Sahaj Marg, kaldet præfekter.

INDIVIDUELLE SITTINGER er meditation som den enkelte med regelmæssige mellemrum deltager i sammen med en præfekt. Disse sittings har fokus på dybere renselse og giver også mulighed for at afklare spørgsmål og få individuel støtte.

*“Gud er ikke at finde inden for rammerne af en
særlig religion eller sekt. Han begrænses ikke af
bestemte former, og Han kan heller ikke
opsøres ud fra skrifterne.
Vi må søge efter Ham i det allerinderste
af vores Hjerte.”*

BABUJI

SHRI RAM CHANDRA MISSION

Verdenshovedkvarter
Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai 600 125, India

info@srcm.org

www.sahajmarg.org

KONTAKT I DANMARK

SHRI RAM CHANDRA MISSION

*er en international organisation, som blev
grundlagt i 1945 af Shri Ram Chandra
(Babuji) fra Shahjahanpur, Indien,
der har opkaldt den efter sin spirituelle
lærer, Shri Ram Chandra (Lalaji)
fra Fatehgarh, Indien.*

I dag er organisationen repræsenteret i næsten alle lande i verden og ledes af den nulevende spirituelle lærer Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) fra Chennai, Indien. Hans hjælp og støtte er til rådighed for alle, der søger spirituel vejledning.

*Vi inviterer dig til at prøve
Sahaj Marg-metoden, så du selv kan opleve
dens gavnlige virkninger.*