

SAHADŽ MARG, PRIRODNI PUT

Sahadž Marg je praktičan, duhovni put koji se zasniva na unutrašnjem iskustvu putem meditacije. Cilj prakse je sjedinjenje sa Bogom ili Sobom.

Ovaj moderni oblik radža joge svakodnevno upražnjavaju ljudi različitog porekla i kultura širom sveta. Jednostavna praksa lako se uklapa u ubrzani način života i donosi ravnotežu, radost i duhovni rast.

MEDITACIJA

Meditacija znači stalno misliti o jednoj stvari. U Sahadž Margu meditiramo na božansku svetlost u srcu. Ne pokušavamo da vidimo svetlost, niti da se koncentrišemo, već lagano vežbamo um usmeravanjem pažnje na srce, dok druge misli iz pozadine ignoriramo.

TRANSMISIJA

Meditaciju Sahadž Marga podržava jogijska tehnika transmisije, odnosno prenošenja najsuptilnijeg toka *prane* (životne energije) od učitelja učeniku. Ovo umnogome pospešuje duhovni razvoj učenika, baš kao što majčinska ljubav potpomaže razvoju njenog deteta. Transmisija se opisuje kao upotreba božanske energije za preobražaj ljudskih bića.

“Kao što se moć može preneti, kao što se misao može preneti, kao što se govor može preneti, tako se i duhovnost može preneti”

ČARIDŽI

ČIŠĆENJE

Naše misli, dela i reakcije na iskustva ostavljaju u nama utiske. Ti utisci se vremenom talože, vuku nas dole i unose nered u naš um. Sahadž Marg nudi tehniku čišćenja samoga sebe, kojom se otklanjaju utisci iz prošlosti, tako da i duboko ukorenjene sklonosti i obrasci ponašanja mogu biti uklonjeni. Čišćenje vodi lakoći postojanja, omogućavajući nam da živimo u sadašnjosti, da preobrazimo svoje ponašanje i unapredimo sopstveni duhovni rast.

DUHOVNI UČITELJ

Duhovni put je putovanje u nepoznato. Učitelj, koji se naziva i guru, tu je da nas vodi i da nam služi.

Duhovnost je kao penjanje uz planinu. Na početku je vrlo lako, ali ukoliko želite da dosegnete najviše vrhove, put postaje sve teži i teži. Zbog toga planinari imaju vodiča. Vodič zna put. Sadašnji učitelj u Sahadž Margu je Šri Partasarati Radžagopalačari (Čaridži) iz Čenajja u Indiji. Čaridži je porodičan čovek koji posvećenost duhovnom životu usklađuje sa svakodnevnim porodičnim i poslovnim potrebama. On je na raspolaganju svima koji traže duhovno vodstvo.

Efikasnost Sahadž Marg prakse se može osetiti jedino putem ličnog iskustva. Želimo da Vas ohrabrimo da sami iskusite dobrobit ove prakse.

“Kao što su ptici potrebna dva krila da bi letela, tako su i ljudskom biću potrebna dva krila postojanja, duhovno i materijalno, kako bi vodili prirodan i harmoničan život.”

BABUDŽI

KAKO POČETI SA PRAKSOM

Sahadž Marg je dostupan svima koji imaju osamnaest ili više godina, a voljni su i sposobni da ga praktikuju kao što je propisano.

Da biste počeli sa praksom, neophodno je da stupite u kontak sa lokalnim prefektom. Uvođenje u praksu podrazumeva najmanje tri uvodne meditacije uzastopnim danima. Molimo Vas pogledajte zadnju stranu brošure na kojoj se nalazi naš web sajt i kontakt informacije.

Uvođenje u Sahadž Marg i praktikovanje Sahadž Marga se ne naplaćuje niti postoji bilo kakva članarina.

MEDITACIJA

SAHADŽ MARG

PRIRODNI PUT

*“Čitava ideja o duhovnosti predstavlja
buđenje onog uspavanog u nama, istinskog unutrašnjeg
bića – Sebe.”*

ČARIDŽI

NAJVAŽNIJI ELEMENTI PRAKSE

MEDITACIJA na božansku svetlost u srcu,
ujutru, pre početka dnevnih aktivnosti.

ČIŠĆENJE predveče, ili nakon završetka
dnevnih poslova, da bi se uklonili dnevni
utisci.

MOLITVA meditacija pre spavanja.

GRUPNA MEDITACIJA se održava
najmanje jednom nedeljno u centrima širom
sveta. Ova okupljanja vode instruktori koji se
nazivaju prefekti.

INDIVIDUALNE MEDITACIJE (sitting)
redovno se održavaju sa prefektima. Ovi
sitinzi namenjeni su dubljim čišćenjima i
prilika su za razjašnjenja i individualnu
pomoć.

*“Bog se ne nalazi unutar neke religije ili sekte.
Ne otkriva se u svetim spisima, niti je
zatvoren u određene forme. Moramo Ga
tražiti u
samoj srži našega Srca.”*

BABUDŽI



ŠRI RAM ČANDRA MISIJA

Svetsko sedište

Babudžijev Memorijalni ašram
Manapakam, Čenai 600 116, Indija

info@srcm.org

www.sahajmarg.org

LOKALNI KONTAKT

ŠRI RAM ČANDRA MISIJA

*je međunarodna organizacija koju je
1945. godine osnovao
Šri Ram Čandra (Babudžij)
iz Šadžanpura u Indiji,
i nazvao je po svom guruu,
Šri Ram Čandri (Laladžiju)
iz Fategara u Indiji.*

Pod vodstvom živog duhovnog učitelja, Šri
Partasarati Radžagopalačarija (Čaridžija) iz
Čenajja, danas je Misija prisutna u skoro svim
zemljama sveta. Njegova služba je na
raspolaganju svima koji traže duhovnog
vodstvo.

*Pozivamo Vas da probate praktikovanje
Sabadž Marga i sami iskusite dobrobit.*