



MEDITACE

SAHÁDŽ MÁRG

PŘIROZENÁ CESTA

SAHÁDŽ MÁRG, PŘIROZENÁ CESTA

Sahádž Márg je praktickou duchovní cestou založenou na vnitřní zkušenosti prostřednictvím meditace. Cílem duchovní praxe je sjednocení s Bohem neboli vlastním Já. Tato moderní forma rádža jógy je praktikována denně lidmi z různých společenských vrstev a různých kultur po celém světě. Tuto jednoduchou praxi je snadné začlenit do pracovního životního stylu, do něhož vnáší rovnováhu, radost a duchovní růst.

MEDITACE

Meditace znamená nepřetržité přemýšlení o jedné věci. V Sahádž Márgu meditujeme na božské světlo v srdci. Nesnažíme se vidět toto světlo ani se nesnažíme soustředit. Namísto toho jemně cvičíme mysl tak, že obracíme naši pozornost k srdci a přitom ignorujeme jiné myšlenky v pozadí.

TRANSMISE

Meditace v Sahádž Márgu je podpořena jógickou technikou transmise (přenos nejjemnějšího proudu prány - životní energie) od učitele k žákovi. To nesmírně obohacuje duchovní rozvoj žáků, podobně jako mateřská láska přispívá k rozvoji dítěte. Transmise je popisována jako využití božské energie pro transformaci lidských bytostí.

“Jako může být přenášena síla, jako může být přenášena myšlenka, jako může být přenášeno slovo, tak může být přenášeno duchovno” ČÁRIDŽÍ

ČIŠTĚNÍ

Naše myšlenky, jednání a reakce na zážitky na nás zanechávají otisky. Ty se časem nahromadí, sklíčuji nás a vytvářejí v naší mysli zmatek. Sahádž Márg nabízí techniku čištění, která nám pomůže odstraňovat otisky vytvořené v minulosti, aby hluboce zaryté sklony a vzorce chování mohly být rovněž odstraněny. Čištění přináší lehkost bytí, umožňuje žít v přítomnosti, změnit naše chování a podporuje náš duchovní růst.

DUCHOVNÍ UČITEL

Duchovní cesta je cestou do neznáma. Učitel, nazýván též guru, nás má vést a sloužit nám.

Duchovno je jako zdolávání hory. Na začátku je velice snadné, ale pokoušíte-li se zdolat nejvyšší vrcholky, vaše cesta je čím dál obtížnější. Proto mívají horolezci vůdce. Vůdce zná cestu.

Současný učitel Sahádž Márgu je Šrí Parthasarthi Radžágopalačari (Čáridží), z Chennai v Indii. Čáridží má vlastní rodinu a udržuje v rovnováze oddanost duchovní cestě s každodenními požadavky rodinného a pracovního života. Jeho služba je dostupná všem, kdo hledají duchovní vedení.

Účinnost duchovní praxe Sahádž Márgu může být zažita pouze na základě osobní zkušenosti. Nebojte se sami vyzkoušet prospěšnost této duchovní praxe.

“Jako pták potřebuje k letu dvě křídla, potřebuje i lidská bytost ke své existenci dvě křídla, duchovní a materiální, má-li vést přirozený a harmonický život”

BABUDŽÍ

JAK ZAČÍT DUCHOVNÍ PRAXI

Sahádž Márg je přístupný každé osobě starší osmnácti let, která je ochotná a schopná provádět tuto předepsanou praxi. Chcete-li začít duchovní praxi, kontaktujte místního prefekta. Uvedení spočívá minimálně ve třech úvodních meditacích po dobu tří po sobě následujících dnů.

V Sahádž Márgu neexistují žádné poplatky ani na začátku, ani v průběhu praxe.

*“Celá podstata duchovna spočívá v oživení toho, co v nás
spí, pravého vnitřního
bytí – vlastního Já.”*

ČÁRIDŽÍ

“Boha nehledejme v nějakém určitém
náboženství nebo sektě. Není uvězněn v
žádné formě ani Jej není možné vyhledat
v posvátných knihách. Musíme se snažit
Jej hledat v nejnějnějším jádru našeho
Srdce”

BABUDŽÍ

ZÁKLADNÍ PRVKY TÉTO DUCHOVNÍ PRAXE

MEDITACE na božské světlo v srdci, ráno před
započítím denních činností.

ČIŠTĚNÍ v podvečer nebo na konci pracovního
dne, k odstranění otisků
z toho dne.

MEDITACE NA MODLITBU v noci před
spaním.

SKUPINOVÁ MEDITACE se koná alespoň
jednou týdně v centrech, která existují po celém
světě. Tato sezení jsou vedena školiteli, kteří jsou
nazýváni prefekti (preceptoři).

INDIVIDUÁLNÍ MEDITACE
s prefektem jsou poskytovány v pravidelném
režimu. Tyto tzv. sittingy jsou zaměřeny na hlubší
čištění a jsou také příležitostí pro získání
informací a individuální podporu.



ŠRÍ RAM ČANDRA MISIE

Centrála

Ášram na památku Babudžího
Manapakkam, Chennai 600 125, Indie

info@srcm.org

.....

www.sahajmarg.org

MÍSTNÍ KONTAKT

ŠRÍ RAM ČANDRA MISIE

je mezinárodní organizace založená v r.1945
Šrí Ram Čandrou ze Shahjahanpuru (Babudží),
z Indie, který ji pojmenoval po svém guruovi, Šrí
Ram Čandrovi z Fatehgarhu (Láladží).

Pod vedením žijícího duchovního vůdce, Šrí
Parthasarathi Radžágopalačariho
(Čáridžího), z Chennai, je dnes Misie
zastoupena téměř ve všech zemích světa.
Jeho služba je dostupná všem, kteří hledají
duchovní vedení.

*Zveme vás k vyzkoušení metody duchovní praxe
Sabádž Márgu a osobní zkušenosti s jejím
blahodárným účinkem.*