



SAHAJ MARG, DIE NATUURLIKE WEG

Sahaj Marg is 'n praktiese, geestelike weg wat op innerlike gewaarwording deur meditasie gebaseer is. Die doel van die stelsel is eenwording met God of Self.

Hierdie moderne vorm van raja yoga word daaglik deur mense van verskeie agtergronde en kulture reg oor die wêreld beoefen. Die eenvoudige stelsel kan maklik by 'n besige leefstyl geïntegreer word, waar dit balans, vreugde en geestelike groei meebring.

MEDITASIE

Meditasie beteken om onafgebroke aan een ding te dink. In Sahaj Marg mediteer ons op goddelike lig in die hart. Ons probeer nie om die lig te sien of om te konsentreer nie. Pleks daarvan oefen ons die verstand sagkens deur ons aandag op die hart te vestig terwyl ons ander agtergrondsgedagtes ignoreer.

TRANSMISSIE

Meditasie in Sahaj Marg word onderskraag deur transmissie, 'n jogiese tegniek waardeur die subtielste stroom *prana* (lewensenergie) van die leermeester na die student gebied word. Dit bevorder studente se geestelike ontwikkeling tot 'n hoë mate, nes 'n moeder se liefde haar kind se ontwikkeling bevorder. Transmissie word beskryf as the benutting van goddelike energie vir die transformering van mense.

“Nes krag oorgedra kan word, soos gedagtes oorgedra kan word, soos spraak oorgedra kan word, so ook kan spiritualiteit oorgedra word.”

CHARIJI

REINIGING

Ons gedagtes, aksies en reaksies op ondervindings laat indrukke op ons. Mettertyd hoop dit op, is ons swaar daarmee belaaie en laat dit ons gedagtes in 'n warboel. Sahaj Marg bied 'n tegniek waardeur ons onself kan reinig deur die indrukke uit ons verlede te verwyder sodat gevestigde neigings en gedragspatrone ook verwyder kan word. Reiniging lei tot 'n ligtheid van wese en stel ons in staat om in die hede te lewe en om ons gedragspatrone te verander en geestelike groei te bevorder.

DIE GEESTELIKE LEERMEESTER

Die geestelike reis is 'n reis na die onbekende. Die leermeester, ook bekend as die ghoeroe, is daar om ons te lei en om ons te dien.

Spiritualiteit is soos bergklim. Aan die begin is dit baie maklik, maar as jy die hoogste spitse wil bereik, word die pad al moeiliker. Dit is waarom bergklimmers 'n gids gebruik. Die gids ken die weg. Die huidige leermeester van Sahaj Marg is Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) van Chennai, Indië. Chariji is 'n gesinsman wat toewyding tot 'n geestelike lewe balanseer met die daaglikse eise van 'n gesin en werk. Sy dienste is beskikbaar aan almal wat geestelike leiding soek.

Die effektiwiteit van die praktyk van Sahaj Marg kan slegs ervaar word deur persoonlike ondervinding. Ons moedig u aan om die voordele van hierdie stelsel self te ervaar.

“Nes 'n voël twee vlerke nodig het om te vlieg, so benodig 'n mens die twee vlerke van die lewe, die geestelike en die stoflike, om 'n natuurlike en harmonieuse lewe te lei.”

BABUJI

HOE OM MET DIE PRAKTYK TE BEGIN

Sahaj Marg word gebied aan enigeen wat agtien jaar of ouer is en wat bereid en in staat is om die stelsel soos voorgeskryf te beoefen.

Om met die praktyk te begin sal jy 'n plaaslike prefek moet nader. Die bekendstelling verg 'n minimum van drie inleidende meditasies op opeenvolgende dae.

Sien die agterkant van die brosjure vir kontakbesonderhede en oor ons webwerwe.

Geen fooie of gelde is betaalbaar nie om met Sahaj Marg te begin of om aan te hou om dit te beoefen.

*“Die doel van spiritualiteit is om dit wat in ons
sluimer te laat ontwaak, die ware innerlike wese, die
Self.”*

CHARIJI

*“God is nie binne die geledere van 'n bepaalde godsdiens
of sekte te vinde nie. Hy is nóg
beperke tot sekere vorms, nóg kan Hy in
die heilige geskryfte nagespoor word.
Ons moet in die binneste kern van
ons Hart na Hom soek.”*

BABUJI

KERN-ELEMENTE VAN DIE PRAKTYK

MEDITASIE op goddelike lig in die hart,
soggens, voor die dag se aktiwiteite begin.

REINIGING vroeg saans of nadat die dag se
werk afgehandel is, om die dag se indrukke te
verwyder.

GEBEDMEDITASIE snags voor slapenstyd.

GROEPMEDITASIE word minstens een
maal per week in sentrums reg oor die wêreld
gehou. Hierdie sessies word gefasiliteer deur
opleiers, wat prefekte genoem word.

INDIVIDUELE MEDITASIESITTINGS
met prefekte word gereeld gegee. Hierdie
sittings fokus op dieper reiniging en verskaf
ook die geleentheid vir opklaring en
individuele onderskraging.



SHRI RAM CHANDRA MISSION

Internasionale Hoofkantoor
Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai 600 125, Indië

info@srcm.org

.....
www.sahajmarg.org

PLAASLIKE KONTAK

SHRI RAM CHANDRA MISSION

*is 'n internasionale organisasie wat
in 1945 deur Shri Ram Chandra
(Babuji) van Shahjahanpur, Indië, gestig is.
Hy het dit genoem na sy ghoeroe,
Shri Ram Chandra (Lalaji)
van Fatehgarh, Indië.*

Onder leiding van die lewende geestelike leier,
Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji)
van Chennai, word die missie in byna elke land
ter wêreld verteenwoordig. Sy dienste is
beskikbaar aan almal wat geestelike leiding
verlang.

*Ons nooi u om die praktyk van Sahaj Marg uit te
toets en die voordele
daarvan self te ervaar.*