



## САХАДЖ МАРГ, ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Сахадж Марг – это практический, духовный путь, основанный на внутреннем опыте, получаемом через медитацию. Цель практики – единство с Богом или истинным «Я».

Эту современную форму раджа йоги ежедневно практикуют люди различного происхождения и культуры по всему миру. Простая практика легко интегрируется в напряженный образ жизни, приводя в него равновесие, радость и духовный рост.

### МЕДИТАЦИЯ

Медитация означает непрерывно думать об одном. В Сахадж Марг мы медитируем на божественный свет в сердце. Мы не пытаемся увидеть свет или концентрироваться. Вместо этого мы мягко тренируем ум, направляя свое внимание к сердцу и игнорируя при этом любые сопутствующие мысли.

### ПЕРЕДАЧА

Медитация в Сахадж Марг основана на йогическом методе передачи – направлении тончайшего потока праны (жизненной энергии) от учителя к ученику. Это значительно ускоряет духовное развитие ученика, подобно тому, как любовь матери способствует развитию её ребенка. Передачу можно охарактеризовать как применение божественной энергии для преобразования человеческих существ.

*«Так же, как можно передавать электроэнергию, передавать мысль, передавать выступление, точно также можно передавать духовность».* ЧАРИДЖИ

### ОЧИЩЕНИЕ

Наши мысли, действия и реакции на переживания оставляют внутри впечатления. Со временем они накапливаются, отягощают нас и заполняют наш ум мусором. Сахадж Марг предлагает метод очищения путем удаления впечатлений прошлого, позволяющий также избавляться от подсознательных тенденций и манер поведения. Очищение ведет к лёгкости существования, позволяя нам жить в настоящем, изменяя себя, и способствует нашему духовному росту.

## ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ

Духовное путешествие – это путь в неизведанное. Учитель, которого также называют гуру, направляет нас и помогает нам.

Духовность можно сравнить с восхождением в гору. Вначале всё очень легко, но, если вы стремитесь к её высочайшим вершинам, путь становится всё более и более трудным. Вот почему у альпинистов есть проводник – он знает путь. В настоящее время Учителем в Сахадж Марг является Шри Партхасаратхи Раджагопалачари (Чариджи) из Ченная, Индия. Чариджи – семейный человек, поддерживающий равновесие между преданностью духовной жизни и ежедневными обязательствами в семье и на работе. Его помощь доступна всем, кто ищет духовного руководства.

Эффективность практики Сахадж Марг можно почувствовать только на личном опыте. Мы предлагаем каждому из вас лично испытать её преимущества.

*«Как птице нужны два крыла для полета, так и человеку нужны два крыла существования – духовное и материальное, чтобы вести естественную и гармоничную жизнь».*

БАБУДЖИ

## КАК НАЧАТЬ ПРАКТИКУ

Сахадж Марг приглашает любого человека в возрасте 18 лет и старше, который способен и желает выполнять практику согласно предписаниям.

Для того, чтобы начать практику, необходимо обратиться к местному префекту, который даст вам как минимум три вводных сидения на протяжении трёх дней подряд.

На обратной стороне этой брошюры указан наш веб-сайт и контактная информация.

Никакая плата не взимается ни в начале практики Сахадж Марг, ни в дальнейшем при её продолжении.

*«Вся идея духовности заключается в том, чтобы пробудить в нас это дремлющее внутри истинное существо – истинное «Я».*

ЧАРИДЖИ

*«Бога не следует искать в рамках какой-то определенной религии или секты. Он не заключен внутри конкретных форм, Его не найти в священных писаниях. Мы должны искать Его в самой сокровенной сути своего Сердца».*

БАБУДЖИ

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРАКТИКИ

**МЕДИТАЦИЯ** на божественный свет в сердце – утром, до начала рабочего дня.

**ОЧИЩЕНИЕ** для удаления впечатлений прошедшего дня – ранним вечером либо после окончания рабочего дня.

**МОЛИТВА**-медитация на ночь перед сном.

**ГРУППОВАЯ МЕДИТАЦИЯ** проводится не менее одного раза в неделю в центрах по всему миру. Эти занятия проводят инструкторы, которых называют префектами (наставниками).

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МЕДИТАЦИИ** - сидения с префектами проводятся регулярно. Эти сидения направлены на более глубокое очищение, а также дают возможность получать разъяснения и индивидуальную поддержку.

## МИССИЯ ШРИ РАМ ЧАНДРЫ

*Штаб-квартира всемирной организации*

Мемориальный Ашрам Бабуджи  
Манапаккам, Ченнай 600 125, Индия

info@srcm.org

www.sahajmarg.org

МЕСТНЫЙ КОНТАКТ

## МИССИЯ ШРИ РАМ ЧАНДРЫ

– это международная организация, основанная в 1945 году Шри Рам Чандрой (Бабуджи) из Шахджаханпура, Индия, который назвал её так в честь своего гуру, Шри Рам Чандры (Лаладжи) из Фатехгарха, Индия

Возглавляемая живущим духовным руководителем, Шри Партахасаратхи Раджагопалачари (Чариджи) из Ченная, сегодня Миссия представлена почти в каждой стране мира и его помощь доступна всем, кто ищет духовного руководства.

*Мы приглашаем вас начать практиковать Сахадж Марг и самим убедиться в пользе этой системы для вас.*