



SAHAJ MARG, DER NATÜRLICHE WEG

Sahaj Marg ist ein praktischer spiritueller Weg, der auf inneren Erfahrungen durch Meditation beruht. Das Ziel der Praxis ist die Vereinigung mit Gott bzw. dem Selbst.

Diese moderne Form des Raja Yoga wird täglich von Menschen jedweder Herkunft und Kultur rund um die Welt praktiziert. Die einfache Praxis lässt sich leicht mit einem geschäftigen Leben vereinbaren und bringt Gleichgewicht, Freude und spirituelles Wachstum.

MEDITATION

Meditation bedeutet, unaufhörlich an eine Sache zu denken. In Sahaj Marg meditieren wir auf das göttliche Licht im Herzen. Wir versuchen nicht, das Licht zu sehen oder uns zu konzentrieren. Stattdessen trainieren wir behutsam unseren Geist, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herz richten, während wir andere Gedanken im Hintergrund ignorieren.

ÜBERTRAGUNG

Die Meditation in Sahaj Marg wird durch die yogische Technik der Übertragung unterstützt, die Darbringung des subtilsten Stroms des prana (Lebensenergie) vom Lehrer zum Schüler. Dies steigert die spirituelle Entwicklung des Schülers in hohem Maße, so wie die Liebe einer Mutter der Entwicklung ihres Kindes zuträglich ist. Übertragung wird beschrieben als Anwendung göttlicher Energie zur Transformation der Menschheit.

„So wie Macht übertragen werden kann, Gedanken übertragen werden können, Sprache übertragen werden kann, so kann auch Spiritualität übertragen werden.“ CHARIJI

REINIGUNG

Unsere Gedanken, Handlungen und Reaktionen auf Erfahrungen hinterlassen in uns Eindrücke. Diese sammeln sich über die Zeit an, drücken uns nieder und stopfen unseren Geist voll. Sahaj Marg bietet eine Technik an, uns von den Eindrücken der Vergangenheit zu reinigen, sodass auch tiefsitzende Tendenzen und Verhaltensmuster entfernt werden können. Diese Reinigung bringt Leichtigkeit und ermöglicht uns, in der Gegenwart zu leben, unser Verhalten zu transformieren und unser spirituelles Wachstum zu fördern.

DER SPIRITUELLE LEHRER

Die spirituelle Reise ist eine Reise ins Ungewisse. Der Lehrer, auch Meister genannt, ist hier, um uns zu führen und zu dienen.

Spiritualität gleicht dem Besteigen eines Berges. Zu Beginn ist es sehr leicht, wenn man jedoch zu den höchsten Gipfeln strebt, wird der Weg immer beschwerlicher. Deshalb haben Bergsteiger einen Bergführer, der den Weg kennt. Der derzeitige Lehrer des Sahaj Marg heißt Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) aus Chennai, Indien. Chariji ist ein Familienvater, der die Hingabe zu einem spirituellen Leben mit den täglichen Anforderungen von Familie und Beruf im Gleichgewicht hält. Seine Dienste stehen allen offen, die nach spiritueller Führung suchen.

Die Effektivität der Sahaj Marg Praxis kann allein durch persönliche Erfahrung empfunden werden. Wir möchten Sie ermutigen, den Nutzen der Praxis selbst zu erfahren.

„So wie ein Vogel zum Fliegen zwei Flügel benötigt, benötigt ein Mensch die zwei Flügel der Existenz, den spirituellen und den materiellen, um ein natürliches und harmonisches Leben zu führen.“

BABUJI

DIE PRAXIS BEGINNEN

Sahaj Marg steht jedem offen, der achtzehn Jahre oder älter ist und bereit und in der Lage ist, die Praxis – wie beschrieben – auszuüben.

Um mit der Praxis zu beginnen, wenden Sie sich bitte an einen prefect in Ihrer Nähe. Die Einführung umfasst mindestens drei Einführungsmeditationen an aufeinander folgenden Tagen. Für weitere Informationen beachten Sie bitte auch unsere Website sowie die Kontaktadresse.

Es werden keine Gebühren erhoben, weder zu Beginn der Praxis des Sahaj Marg noch im weiteren Verlauf.

*„Die Grundgedanke der Spiritualität ist,
das, was in uns schläft, zu neuem Leben zu
erwecken: das wahre innere
Wesen – das Selbst.“*

CHARIJI

*„Gott findet man nicht im Schoß einer
bestimmten Religion oder Sekte.
Er ist nicht auf gewisse Formen beschränkt,
noch kann man Ihn in den Schriften aufspüren.
Wir müssen im tiefsten Inneren unseres
Herzens nach Ihm suchen.“*

BABUJI

WESENTLICHE ELEMENTE DER PRAXIS

MEDITATION auf das göttliche Licht im Herzen, morgens, bevor der (All-)Tag beginnt.

REINIGUNG am frühen Abend bzw. nach verrichteter Arbeit, um Eindrücke des Tages zu entfernen.

GEBETSMEDITATION vor dem Schlafengehen.

GRUPPENMEDITATION findet in allen Zentren weltweit mindestens einmal pro Woche statt. Diese Versammlungen werden von Trainern abgehalten, die prefects genannt werden.

EINZELSITTINGS werden regelmäßig von prefects gegeben. Diese Sittings dienen der tieferen Reinigung und bieten auch die Möglichkeit, Fragen zu klären und individuelle Unterstützung zu geben.

SHRI RAM CHANDRA MISSION

Hauptsitz

Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai 600 125, Indien

info@srcm.org

.....
www.sahajmarg.org

KONTAKT IN IHRER NÄHE

SHRI RAM CHANDRA MISSION

*ist eine internationale Organisation,
die 1945 von Shri Ram Chandra
(Babuji) aus Shahjahanpur, Indien, gegründet
wurde. Er benannte sie nach seinem Meister
Shri Ram Chandra (Lalaji)
aus Fatehgarh, Indien.*

Unter der Führung des lebenden spirituellen Lehrers Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) aus Chennai ist die Mission heute in fast jedem Land der Welt vertreten. Seine Dienste stehen allen zur Verfügung, die spirituelle Führung suchen.

*Wir laden Sie ein, die Praxis des
Sabaj Marg auszuprobieren und den
Nutzen selbst zu erfahren.*