

## SAHAJ MARG, CALEA NATURALĂ

Sistemul Sahaj Marg este o cale și o practică spirituală bazată pe experiențele interioare câștigate prin meditație. Scopul practicii este uniunea cu Dumnezeu sau Sinele.

Această formă modernă de Raja Yoga, adaptată vremurilor noastre, este practică zilnic de oameni din toate societățile și culturile din lume. Practica simplă este ușor integrată într-un stil de viață ocupat, aducând echilibru, bucurie și creștere spirituală.

## MEDITAȚIA

Meditația înseamnă să te gândești în mod continuu la un singur lucru. În sistemul Sahaj Marg, medităm asupra luminii divine din inimă. Nu încercăm să vedem lumina sau să ne concentrăm. În schimb, exersăm mintea cu blândețe, prin îndreptarea atenției spre inimă și neglijarea altor gânduri din fundal.

## TRANSMISIA

Meditația în Sahaj Marg este susținută de tehnica yoga a transmisiei, de transmiterea celui mai subtil curent de prana (energia vieții) de la învățător la discipol. Aceasta intensifică substanțial dezvoltarea spirituală a discipolilor, așa cum dragostea unei mame ajută la dezvoltarea copiilor săi. Transmisia este descrisă ca utilizarea energiei divine pentru transformarea ființelor umane.

*„O putere poate fi transmisă și așa cum gândul sau vorbirea pot fi transmise tot așa și spiritualitatea poate fi transmisă”.* CHARJI

## CURĂȚIREA

Gândurile, acțiunile și reacțiile noastre la experiențe lasă urme asupra noastră. Acestea se acumulează o dată cu trecerea vremii, apăsându-ne și umplând mințile noastre cu haos. Sistemul Sahaj Marg oferă o tehnică de curățire, prin îndepărtarea impregnărilor acumulate din trecut, astfel încât tendințele și *pattern*-urile profunde ale comportamentului să poată fi îndepărtate. Curățirea duce la sublimarea ființei, dându-i puterea de a trăi în prezent, de a-și modifica comportamentul, permițându-i astfel creșterea spirituală.

## ÎNVĂȚĂTORUL SPIRITUAL

Călătoria spirituală este o călătorie în necunoscut. Învățătorul, numit și maestru, este prezent pentru a ne îndruma și a ne ajuta.

Spiritualitatea este precum escaladarea unui munte. La început este foarte ușor, dar, dacă țiintești spre cele mai înalte piscuri, drumul devine din ce în ce mai anevoios. De aceea alpinistii au un ghid. Ghidul cunoaște drumul. Actualul învățător al sistemului Sahaj Marg este Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) din Chennai, India. Chariji a găsit echilibrul între devoțiunea față de o viață spirituală și cerințele zilnice ale familiei și ale profesiei. El își oferă serviciile tuturor celor care caută îndrumare spirituală.

Eficacitatea practicii Sahaj Marg poate fi simțită doar prin experiență personală. Vă încurajăm să încercați beneficiile acestei practici:

*„Precum pasărea are nevoie de două aripi pentru a zbura, astfel și ființa umană are nevoie de cele două aripi ale existenței, cea spirituală și cea materială, pentru a duce o viață naturală și armonioasă.”*

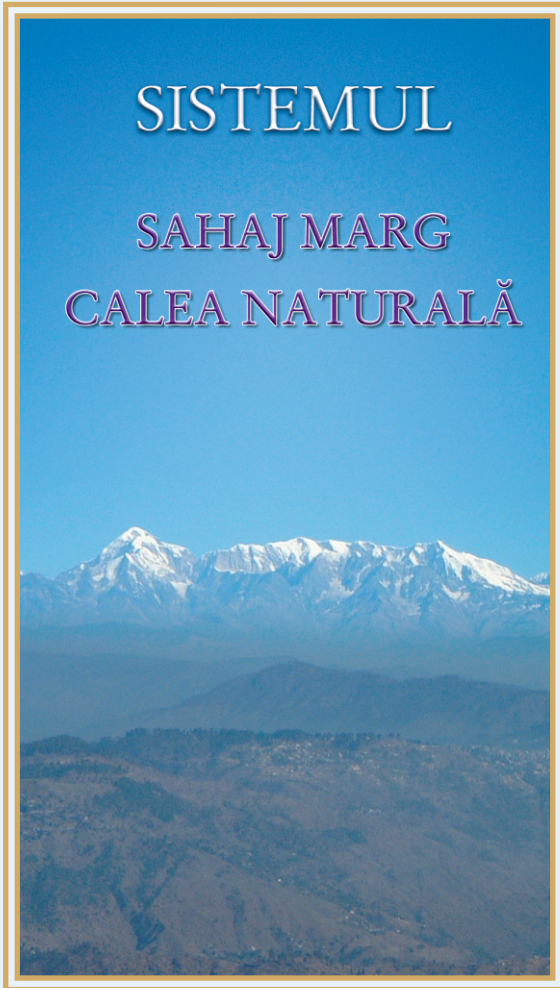
BABUJI

## ÎNCEPEREA PRACTICII

Sistemul Sahaj Marg este oferit tuturor celor care au peste optsprezece ani, care sunt doritori și capabili de a urma practica descrisă până acum.

Pentru a începe practica trebuie să contactați un preceptor local. Sunt necesare un minim de trei ședințe introductive de meditație, în trei zile consecutive. Vă rugăm să vă uitați pe verso-ul acestei broșuri la adresele noastre de site și la datele de contact.

Nu se percep nici un fel de onorarii sau taxe, nici pentru a intra în Sahaj Marg și nici pentru a continua practica.



„Adevăratul scop al spiritualității este de a trezi în noi acel ceva ce doarme înăuntrul nostru, adevărata ființă interioară – Sinele.”

CHARIJI

## ELEMENTELE ESENȚIALE ALE PRACTICIILOR

**MEDITAȚIA** asupra luminii divine din inimă, dimineața, înainte de începerea activităților zilnice.

**CURĂȚIREA** la începutul serii sau la încheierea activităților zilei, pentru a îndepărta impregnările acumulate în timpul zilei.

**MEDITAȚIA RUGĂCIUNE** înainte de culcare.

**MEDITAȚIA ÎN GRUP** are loc cel puțin o dată pe săptămână în centre din toată lumea. Aceste ședințe sunt facilitate de instructori care se numesc *preceptorii*.

**MEDITAȚIILE INDIVIDUALE** (numite *sitting-uri* individuale) cu preceptorii se țin cu regularitate. Ele se axează pe o curățire mai profundă și, de asemenea, asigură o bună ocazie pentru înțelegere și sprijin individual cu privire la practică.

„Dumnezeu nu poate fi găsit în ascunzișurile vreunei religii sau secte. El nu este limitat de anumite forme și nici nu poate fi înțeles din scripturi. Trebuie să Îl căutăm în adâncurile cele mai ascunse ale inimii noastre ”.

BABUJI



### SHRI RAM CHANDRA MISSION

World Headquarters  
Babuji Memorial Ashram  
Manapakkam, Chennai 600 125, India

info@srcm.org  
.....  
www.sahajmarg.org

CONTACT LOCAL

### MISIUNEA SHRI RAM CHANDRA

este o organizație internațională înființată în 1945 de Shri Ram Chandra (Babuji) din Sahjabanpur, India, care a numit-o după Maestrul său, Shri Ram Chandra (Lalaji) din Fatehgarh, India.

Sub îndrumarea ghidului spiritual în viață, Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) din Chennai, astăzi misiunea este reprezentată în aproape fiecare țară din lume. Serviciile sale sunt accesibile tuturor celor care caută îndrumare spirituală.

*Vă invităm să practicați meditația în sistemul Sahaj Marg și să vă bucurați de beneficiile acesteia.*