

*“Svi su dobrodošli učestvovati u Božanskom eksperimentu samorazvoja.... Sve što morate učiniti je prakticirati nekoliko mjeseci po načelima koje je Učitelj utvrdio te sami isprobati njegovu efikasnost. Ukoliko niste zadovoljni njime, slobodni ste reći zbogom tom sistemu. Njegova načela se ni na kakav način ne suprotstavljaju ili sukobljavaju religioznim osjećajima osobe jer je cilj kojem se teži beskonačan, neosoban Svevišnji, bez oblika ili svojstava, a takav cilj mora normalno biti prihvatljiv svakome, ma kakvog poziva on bio. Radujem se dakle zaželjeti vam svima dobrodošlicu u ovaj odličan sistem i nadam se uvjereni da ćete zasigurno imati velike koristi od prakticiranja toga sistema.”*

CHARIJI

## SAHAJ MARG *prirodni put*

Sahaj Marg je praktičan duhovni put, temeljen na unutarnjem iskustvu kroz meditaciju. Ovaj suvremeni oblik raja joge prakticiraju dnevno ljudi svih podrijetla i kultura diljem svijeta. Lako ga je uklopiti u zaposleni stil življenja, a donosi ravnotežu, radost i duhovni rast.

Sahaj Marg se nudi svakom tko je navršio osamnaest godina ili više, te želi i može prakticirati kako je propisano. Za početak prakticiranja stupite u vezu s mjesnim prefektom. Uvođenje sadrži minimalno tri sittinga-meditacije u tri dana uzastopce. Nema troškova niti plaćanja za početak ni za nastavak Sahaj Marg sistema prakticiranja.

Sahaj Marg sistem nudi Shri Ram Chandra Misija (SRCM), međunarodna organizacija koju je u Indiji utemeljio Ram Chandra (*Babuji*) iz Shahjahanpura 1945. godine. Danas pod vodstvom sadašnjeg živućeg duhovnog vođe, Shri Parthasarathi Rajagopalachari-ja (*Chariji*) iz Chennaia, Sahaj Marg centri postoje u više od 100 zemalja.

*Pozivamo vas da pokušate prakticirati Sahaj Marg i isprobate sami dobrobit koju pruža.*

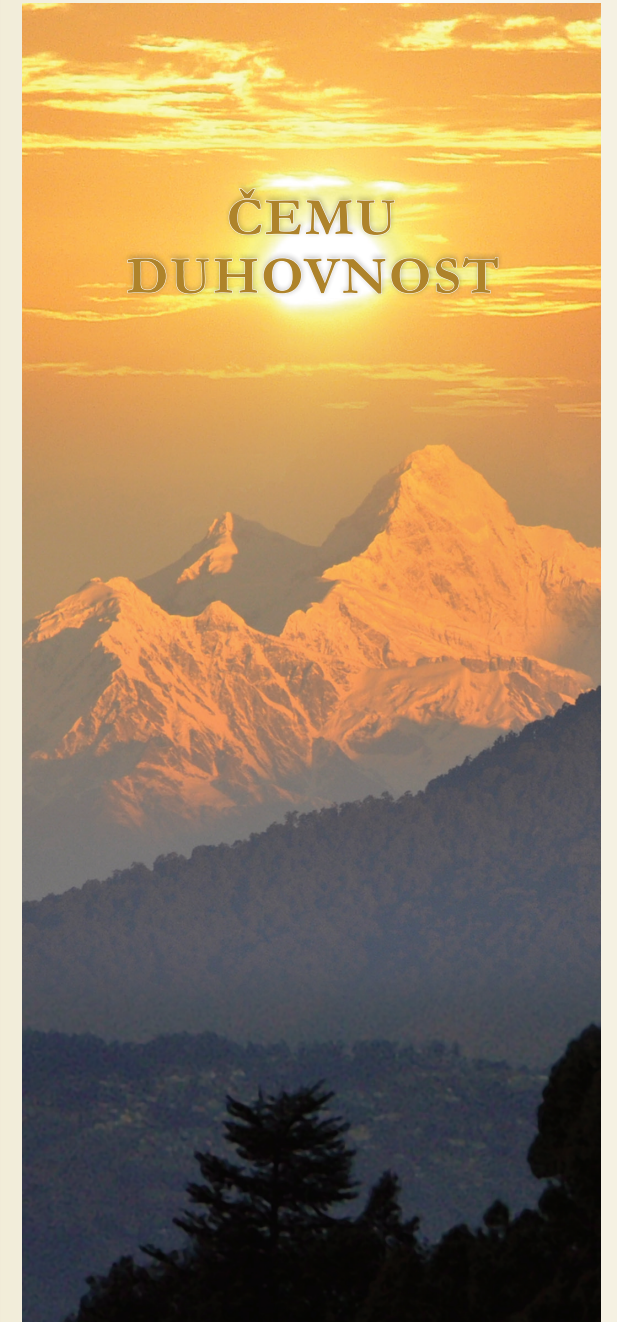
ZA VIŠE INFORMACIJA POSJETITE:

**[www.sahajmarg.org](http://www.sahajmarg.org)**

.....  
**[info@srcm.org](mailto:info@srcm.org)**

© Copyright reserved Shri Ram Chandra Mission  
Manapakkam, Chennai – 600 125

## ČEMU DUHOVNOST



**Shri Ram Chandra Misija**  
Manapakkam, Chennai 600 125, Indija

*“Duhovnost želi sjediniti ljude u jednu ogromnu transcendentalnu sintezu jedinstva čovječanstva, u kojoj se ljudske vrijednosti moraju iskristalizirati prakticiranjem meditacije na srce... Tu se molimo najvišem božanskom načelu u sebi.” – CHARIJI*

## ZA BUĐENJE UNUTARNJEG ŽIVOTA

Duhovnost je potreba za unutarnjim životom. Osobe koje traže duhovnost teže nečem višem od svakodnevnog svjetovnog života, u kojem je naša pažnja tako često usmjerena na vanjski svijet koji nas okružuje, što kroz osjetila stalno stvara utiske. Kad započnemo s duhovnim prakticiranjem kroz meditaciju i molitvu započinjemo hraniti unutarnje biće.

Shri Parthasarathi Rajagopalachari (Chariji) to opisuje ovako: *“Sva misao o duhovnosti je u tom da se ponovo oživi u nama ono što u nama spava – istinsko unutarnje biće, Ja.”*

U duhovnosti, život postaje čarobno putovanje otkrivanja unutarnjeg Ja.

## RADI PROMJENE OD SLOŽENOG K JEDNOSTAVNOM

Mnogi od nas žele promijeniti obrasce ponašanja koji kao da su se duboko urezali u naše biće. Nije ih uvijek lako otpustiti jer utisci prošlih događaja u nama stvaraju slojeve poput ovitka larve svilene bube koji nas drže vezanima za stare obrasce.

Mi razvijamo osjećaje udobnosti i patnje, radosti i tuge, stida i krivnje. Dragi su nam ‘dobri’ osjećaji, dok ‘ružne’ osjećaje ne volimo. Rezultat su toga želje, strahovi, navike i očekivanja koja nas u životu guraju u određenom smjeru, te postajemo sve više ovisni o vanjskoj udobnosti i užitku. Trudimo se biti sretni zadovoljavajući želje i uklanjajući bol i

patnje te na taj način postepeno postajemo sve ovisniji o vanjskoj udobnosti i užitku.

Duhovna praksa može sve to otkloniti i omogućiti nam promjenu kroz otpuštanje naših obrazaca i navika ponašanja. Postajemo jednostavniji i laganiji. Želje, strahovi, navike i očekivanja se smanjuju: što je manje želja, manje je patnje. Kroz duhovnu praksu otklanjamo prošle utiske te postajemo slobodni krenuti naprijed.

Duhovnost donosi trajnu i značajnu promjenu kroz unutarnju preobrazbu. Kako se mi mijenjamo, mijenja se i svemir oko nas.

Sve to činimo živeći obiteljski život, u svjetovnoj egzistenciji; život ispunjen ljubavlju za sve oko nas. Mi naravno pomažemo svojoj obitelji, osiguravamo djeci naobrazbu te se brinemo za njihove potrebe i želje, probleme i bolesti. Obiteljski život i poslovna karijera sasvim su kompatibilni s duhovnosti ako svemu posvetimo potrebnu pažnju.

## ZA STVARANJE URAVNOTEŽENOG ŽIVOTA

*“Kao što su ptici potrebna dva krila da bi letjela, tako su i ljudskom biću potrebna dva krila egzistencije, duhovno i materijalno, da bi živjelo prirodan i skladan život. Ako se bilo koje od njih zapusti radi drugog, taj život postaje neprirodan, a rezultat ne može biti onakav kakvog želimo”. – CHARIJI*

Nikakva količina materijalnih dobara, obrazovanje, uspjeh i užitak, ne mogu nam dati potpuno zadovoljstvo u životu, jer, kad je pažnja usmjerena u svjetovne aspekte življenja, postoji neravnoteža.

Ravnoteža se uspostavlja integriranjem duhovne prakse u svakodnevni život čime se pažnja pridaje i materijalnom i duhovnom krilu.

## ZA PRONALAZENJE ISTINSKE SREĆE I LJUBAVI

*“Sreća je prirodno unutarnje stanje koje ćete doseći kada otklonite sve nepotrebno.” – CHARIJI*

Istinska radost, sreća i mir dolaze iznutra i mogu se pronaći kroz duhovnu praksu meditacije.

Radost je vrlina unutarnjeg Ja, te se ona u duhovnosti njeguje. I druge se vrline srca njeguju – hrabrost, nada, vjera, čuđenje, sućut, tolerancija i, najviše od svega, sveopća ljubav.

U velikim religioznim i duhovnim tradicijama svijeta, priznaje se da je Bog ljubav, te nadalje da je Bog u srcu ljudskog bića. Kroz duhovnu praksu, pruža nam se mogućnost doživljavanja sveopće ljubavi, božanske esencije, u našem vlastitom srcu.

## ZA POSTIZANJE NAJVIŠEG CILJA

U našim ljudskim nastojanjima, upravljamo misao na cilj koji želimo postići; u protivnom ostajemo bez uspjeha. Mi meditiramo na ono što želimo postati. Duhovni je cilj definiran kao potpuno jedinstvo s Bogom. Shodno tome, mi meditiramo na božansko u našem srcu.

Međutim, bez pomoći i vodstva, ovaj cilj ipak može ostati nedostižan. Čvrsta volja, kao i

potrebna pomoć koju daje iskusan učitelj, koji poznaje stazu koju valja prijeći, pomažu nam da dosegnemo najviši cilj u životu.

Sposoban učitelj ili vodič od neprocjenjive je vrijednosti u svakom poduhvatu. I u duhovnosti je tako. Duhovni učitelj, poznat je još kao guru ili Učitelj. On je tu da nas vodi i da nam služi. Duhovnost je poput uspona na planinu. U početku je sve vrlo lako, ali ako se trudite uspeti na najviše vrhunce staza postaje sve težom i težom. Planinari imaju vodiča jer vodič zna put.

*“Potreba za Učiteljem je zasigurno izuzetno važna jer bez Učitelja ne mislim da možemo doseći išta. Zašto?... Može biti promjena. Kao što se mijenjaju putovi, mijenjaju se i planovi, mijenja se način razvoja, i, kao što se mijenjaju ljudi, moraju se promijeniti i same metode... Učitelji dolaze najviše zbog toga da promijene metode koje odgovaraju sadašnjim uvjetima civilizacije, sadašnjim uvjetima života i, što je najvažnije, da sagrade ili nanovo izgrade sustave koji odgovaraju uvjetima življenja koji danas postoje.” – CHARIJI*

## RADI UJEDINJENJA ČOVJEČANSTVA

Duhovno je putovanje unutarnje putovanje srca. Svi utemeljitelji svjetskih religija, veliki proroci i duhovni učitelji, prihvatili su jedinstvo svih bića i univerzalnost Boga. Duhovni pristup ujedinjuje ljude svih kultura i religija. Ako se prakticira diljem svijeta, duhovnost može dovesti do ujedinjenja ljudi, sklada i mira.